


ДОМАШНЯЯ




ВСЕЗНАЙКА




ДОМАШНЯЯ ВСЕЗНАЙКА

СОВЕТЫ
РАБОТАЮЩЕЙ
ЖЕНЩИНЕ

2-е издание,
переработанное
и дополненное



УЖГОРОД
КАРПАТЫ
1990

ББК 37.279
Д66

Домашняя всезнайка: Советы работающей жен-
Д66 щине / Сост. К. А. Бибиков.— Ужгород: Карпаты, 1990.— 390 с.
ISBN 5—7757—00346—4

Книга дает полезные советы работающей женщине. О том, как лучше вести домашнее хозяйство, как красивее и удобнее меблировать квартиру, создать домашний уют, как организовать питание семьи... На многие «как» найдет ответ женщина в этой книге, составленной на основе венгерских изданий. Переиздается по просьбе читателей.

Д $\frac{3404000000-018}{М215(04)-90}$ без объявл. ББК 37.279

Составитель К. А. Бибиков

Д $\frac{3404000000-018}{М215(04)-90}$ без объявл.

ISBN 5-7757-0346-4

Издание второе, переработанное и дополненное

ВСТУПЛЕНИЕ

Работать у станка или за письменным столом и быть матерью, женой, хозяйкой — большая нагрузка. Много времени, сил, здоровья приходится тратить женщине, чтобы справиться со всеми возложенными на нее обязанностями.

Наша промышленность и служба быта значительно облегчают домашний труд. Бесспорным является и тот факт, что все больше мужчин помогают женщинам в хозяйстве. Однако основная нагрузка в домашних заботах все же ложится на плечи женщины. И ей вовсе не безразлично, сколько времени она потратит на закупку продуктов, что будет готовить, когда и как управится с домашней работой. Поэтому предварительно хозяйка должна обдумать каждый шаг, чтобы наиболее экономно использовать и время, и силы. В домашней работе должен быть определенный порядок и режим, тогда она станет не только необходимостью, но и удовольствием.

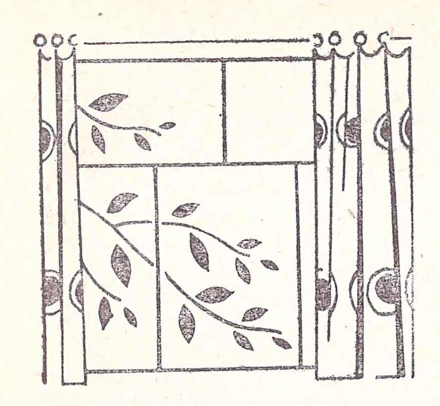
Хозяйка сэкономит много времени в том случае, если будет составлять меню на 3—4 дня вперед. В отдельной тетради или записной книжке можно отметить, какие продукты необходимы для предполагаемых блюд, чтобы приобрести их заранее. Тогда не случится так, что уже стряпая на кухне, хозяйка вдруг спохватится, что чего-то не хватает, и, чего доброго, придется идти к соседке одалживать или бросать все и бежать в магазин. Однако это еще не значит, что предварительно составленного меню следует придерживаться обязательно. Допустим, вы не смогли купить необходимые продукты. В этом случае можно составить меню на основе тех продуктов, которые имеются. Опытная хозяйка, готовя обед сегодня, думает о меню на завтра. Если, например, сегодня к биточкам готовится рисовый гарнир, то риса можно сварить столько, чтобы его хватило на рисовую бабку на обед на завтра. Или, если сегодня пекут блинчики с мясом, на завтра можно запланировать блинчики с творогом.

Темп и ритм современной жизни требуют новых, более рациональных и вместе с тем более легких и доступных методов ведения домашнего хозяйства. В этом хозяйке

могут помочь электроприборы — стиральные машины, пылесосы, полотеры, тем более что к работе с ними можно привлечь и других членов семьи. Много разных услуг предлагает служба быта. Чтобы облегчить свой труд, женщина должна как можно полнее пользоваться всеми возможностями.

И, наконец, наилучшим стимулом в домашней работе является дружная семья. Если хозяйка видит, что ее труд ценят близкие, помогают ей во всем, то она делает все с удовольствием. В таких условиях она выкроит время и на то, чтобы модно одеться, и на посещение театра, музеев и т. д.

Цель нашей книги — вооружить женщину-труженицу полезными советами, которые помогли бы ей в ведении домашнего хозяйства.



КВАРТИРА И ДОМАШНИЙ УЮТ

Оборудуя и обставляя квартиру, каждый, конечно, руководствуется в первую очередь своими вкусами, но не должен при этом пренебрегать советами специальной литературы и даже заимствовать кое-что у соседей, друзей, родственников. Однако, следует иметь в виду, что квартиру вы обставляете не для гостей, а для себя, и поэтому она должна быть практичной и удобной в ежедневном пользовании.

Квартиру надо обставить только той мебелью, которая вам необходима. Увлекаться мебелью для мебели не следует — пользы от нее никакой, только мешает. Для современных квартир более подходящей является низкая мебель, которую можно расставить вдоль стен, чтобы посредине оставалось свободное пространство. Наша промышленность изготавливает разнообразную комбинированную мебель — раздвижные диваны, кресла, столы и т. п., которые легко переносить и переставлять. Они весьма удобны, потому что дают возможность легко переоборудовать комнату.

Красота мебели не в ее стоимости. Даже не очень дорогая, сравнительно простая мебель может придать квартире приятный вид и уют, если ее обставить рационально и со вкусом, украсить мелкими декоративными вещами.

Как же это сделать практически? Осмотрим нашу квартиру, посоветуемся, как ее обставить рационально и без лишних затрат, создать современный вид, комфортабельность и уют.

Прихожая — это своеобразная визитная карточка квартиры. Поэтому при оборудовании квартиры ей следует уделять не меньше внимания, чем другим помещениям. Прежде всего следует позаботиться о том, чтобы в прихожей была вешалка для верхней одежды, желательно с полочкой для головных уборов и ящиком для обуви. Рядом можно приспособить зеркало и полочку для расчесок и щеток.

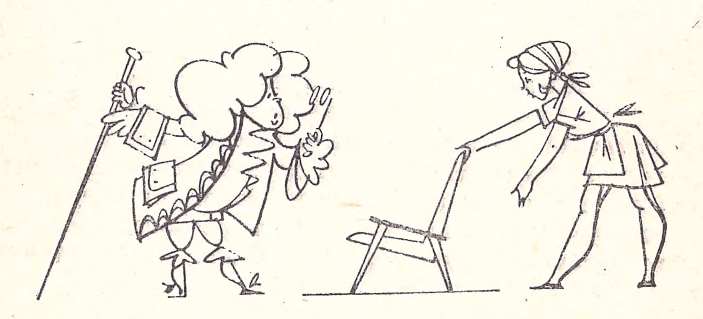
Если в прихожей находится газовый или электрический счетчик, накройте его коробкой. Она может служить одновременно подставкой для вазы с цветами или керамического украшения.

Стены и обстановку в прихожей лучше всего окрашивать в белый цвет (безусловно, это не закон). На стене, если позволяет площадь, можно повесить несколько картин, акварель или графику.

Если вешалка настенная, стену под ней обивают плотной бумагой, картоном или декоративной тканью, чтобы одежда не вытирала стену и не пачкалась об нее.

Очень удобно иметь в прихожей табурет с откидным верхом-ящиком или тумбочку-стульчик, в котором можно держать все необходимые для чистки обуви вещи. На этой табуретке можно сидеть во время обувания и разувания. Члены семьи должны привыкнуть к тому, чтобы снимать в прихожей обувь и обувать домашние туфли. Эта привычка сохранит хозяйке много времени и сил при уборке квартиры. С той же целью перед входной дверью кладут коврик для вытирания обуви.

Ванная комната. Ванную в новостройках, как правило, в основном оборудуют строители. Ванная комната предназначена только для умывания и купания. Не загромождайте ее ненужными вещами (пустые бутылки, коробки, дрова и т. п.). В ванной всегда должно быть чисто и приятно. На двери можно сделать вешалку для одежды. Каждый член семьи должен иметь отдельную вешалку для полотенца и, конечно, отдельное полотенце. Зеркало с полочкой для стаканов, зубных щеток, зубной пасты, бритвы и других предметов туалета следует подвесить над умывальником. На пол хорошо положить деревянную или пластмассовую решетку-коврик. Если позволяет площадь, в ванной комнате можно держать корзинку для использованного белья и стиральную машину. Необходима в ванной небольшая табуретка для сидения во время мытья ног.



Туалет. Основное правило — следите за его идеальной чистотой и порядком. Не превращайте туалет в склад. Кроме накрытых ночных горшков, щеток для унитаза, закрытой коробки для использованной бумаги, в туалете ничего не должно быть. Если нет места в других помещениях, в туалете можно держать веник и щетки для полов.

Кладовая. Это вспомогательное помещение является неотъемлемой составной частью квартиры. В наши дни, в связи с ростом выпуска полуфабрикатов и других готовых продуктов, значение кладовой уменьшилось. Жители города вряд ли покупают жиры, сахар, муку и другие продукты на длительное время, скажем, на весь зимний период. Однако им необходима кладовая с несколькими полочками для консервов, варенья и других продуктов. Стены в кладовой целесообразно белить известью.

Кухня. Площадь кухни в новостройках значительно уменьшилась, а ее значение намного увеличилось. В старых домах кухня в большинстве случаев большой площади. В такой кухне хозяйка расходует много времени и энергии на хождение. Более удобна в этом отношении небольшая по размерам кухня, но рационально оборудованная, в которой все необходимые вещи находятся под руками. Вот почему важное значение в современных кухнях имеет ее оборудование усовершенствованной мебелью. На кухне должна быть только необходимая мебель, соответствующая ее габаритам. Значение кухни в наше время возросло, поскольку большинство семей используют ее как столовую (имеется в виду ежедневное питание).

Прежде всего в кухне должен быть буфет. Разнообразные кухонные принадлежности в буфете постарайтесь разместить поудобнее. На верхних полках обычно ставится стеклянная и фарфоровая посуда, на нижних — кастрюли, миски и т. п. Ложки, вилки, ножи — в отдельном ящике с перегородками. В буфете должны быть также чистые салфетки, скатерти, мешочки, подставки.

На стене возле умывальника и на боковой стенке буфета, как правило, должно висеть чистое полотенце.

Необходим на кухне удобный, соответственной высоты стул. Хозяйка сохранит много сил, если определенную работу будет выполнять сидя. Многие женщины пренебрегают этим и потом жалуются на боль в ногах и пояснице. Между тем чистить картофель, овощи, молоть сахар, мак, кофе, орехи, взбивать белки, месить тесто можно и сидя.

Не обойтись на кухне и без часов для фиксирования времени варки, а также своевременного приготовления пищи.

Балкон так же, как и все другие помещения, необходимо содержать в порядке и чистоте. Летом балкон — прекрасное место для отдыха, маленький зеленый оазис среди каменных построек. Его следует оборудовать ящиками с землей для цветов, дикого винограда, декоративной фасоли или других вьющихся растений, зелень которых в летнюю жару будет давать тень. Ни в коем случае не следует превращать балкон в склад ненужных вещей.

Зимой установленный на балконе хороший ящик с полками может успешно заменить холодильник. Ящик сверху нужно обить жестью или клеенкой, чтобы дождь и снег не проникали внутрь и не портили продукты.

Комнаты и их обстановка. Обставить комнату со вкусом и при этом рационально использовать полезную площадь — своеобразное искусство. Любителей мебели исторического стиля нынче не так уж много. Эта мебель действительно красива, но большая ее часть годится скорее всего для музея. По своим размерам и форме она непригодна для современных малогабаритных квартир.

Прежде чем покупать мебель, следует до мельчайших подробностей обдумать, что вам более всего необходимо. Не нагромождайте в комнате много предметов, ибо даже красивая комната не будет иметь вида, если превратить ее в склад мебели. Наиболее удобна и практична в данном случае комбинированная мебель. Нужно максимально использовать вмонтированные в стену шкафы, буфеты, антресоли. Используют их для хранения одежды, белья, инструментов, бытовых электроприборов, различного инвентаря для уборки квартиры и чистки обуви, хранения продуктов.

Мебель покупается не на один год, поэтому в выборе ее надо быть предусмотрительным. Нужно принимать во внимание свои планы на будущее (увеличение семьи, переезд в большую квартиру). Мебель в квартире должна быть как одно целое. Если вы обставите квартиру прекрасной, удобной мебелью, но из разных гарнитуров, она будет производить плохое впечатление. Ни в коем случае не ставьте в одной комнате наряду со старинной мебелью современную. Мебель не обязательно должна быть дорогой, из редких ценных сортов дерева. Полированная, изготовленная из обыкновенного дерева мебель, если ее расставить со вкусом, будет иметь эстетический вид и создавать в квартире уют.

Однако для внутреннего оборудования квартиры необходима не только мебель. Основное требование к современному оформлению квартиры — гармоничный подбор цветов и рациональное расположение мебели и декоративных предметов. Остановимся на основных.

З а н а в е с и. Без них квартира, даже обставленная самой современной и красивой мебелью, не будет иметь желаемого эффекта. Комната без занавесей на окнах выглядит пустой, непривлекательной, неуютной. Обыкновенные занавеси, со вкусом подобранные, придают комнате приятный вид. Однако они не должны препятствовать доступу в комнату света и солнца. Поэтому в современных квартирах принято вешать занавеси из белого или кремового тюля, который легко стирается и пропускает максимум света.

На кухонные окна обычно вешают небольшие занавеси, которые закрывают только часть окна.

С к а т е р т и и п о к р ы в а л а в оформлении современной квартиры играют уже значительно меньшую роль. Например, кровати нынче заменяют диванами, на которые не требуются покрывала. Полированные и лакированные столы также не принято накрывать тяжелыми, свисающими до пола скатертями. Современный стол выглядит нарядно, если положить на него небольшую кружевную дорожку или ажурную салфетку. Подобные маленькие салфетки можно также подложить под вазы, отдельные статуэтки, фигурки и т. п.

К о м н а т н ы е п о д у ш е ч к и весьма практичны. Если в свободное время кто-то из членов семьи захочет отдохнуть, такие подушечки очень пригодятся. Ни в коем случае не следует их обшивать кружевами, бахромой или украшать изображением собак, кошек и других животных. Наволочки на них лучше всего сшить из ткани такого цвета, который наиболее гармонировал бы с обстановкой комнаты.

П о л к в а р т и р ы, даже если он натерт до блеска, без ковра не производит приятного впечатления. Самый скромный небольшой коврик придаст комнате нарядный вид. В современных малогабаритных квартирах даже удобнее устилать пол небольшими коврами. Их легко чистить, они недорогие. Кладут их посреди комнаты, около дивана, кресел. Ковры можно вешать и на стену, но легкие и небольшие. Застилать ими диван, кресло, кровать — устарело.

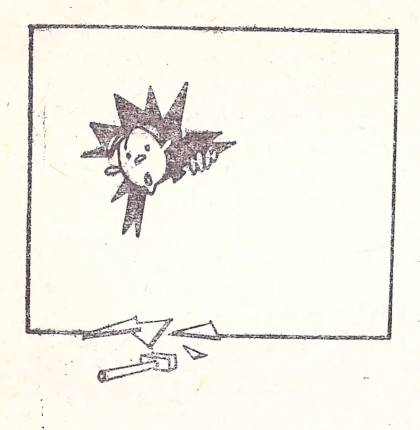
К а р т и н ы, с к у л ь п т у р ы, и з д е л и я н а р о д н ы х у м е л ь ц е в придают квартире определенный колорит, поэтому к подбору их нужно подходить со знанием, тонким эстетическим вкусом. При этом не мешает даже посоветоваться со специалистами. Не всем доступны картины известных мастеров кисти, графики, произведения известных скульпторов, однако это еще не значит, что нужно отказаться от этого вида украшения квартиры. Можно удачно подобрать и недорогие картины, репродукции известных художников, произведения графики или художественные фотографии. Давно уже не принято развешивать на стенах семейные портреты и фотографии. Хотя для хозяев квартиры они имеют большую ценность, однако художественности в них обычно мало. Место фотографии — в альбоме. В крайнем случае, портрет близкого вам человека можно поставить в рамке на вашем письменном столе или туалетном столике.

О с в е щ е н и е к в а р т и р ы. Очень важно, чтобы свет на письменный стол, печатную или швейную машинку падал с левой стороны. Это правило касается как дневного света, так и искусственного освещения. Кроме верхнего искусственного освещения комнаты, целесообразно иметь настольные лампы, а в углу, около журнального столика — торшер с цветными абажурами. Над кроватью или диваном, где вы спите, неплохо повесить бра.

С т е н ы к о м н а т, особенно небольших, следует окрашивать в приятные для глаз мягкие, светлые тона. Тогда они кажутся более просторными. В темные цвета (если это необходимо по каким-либо причинам) окрашивают большие комнаты. Темный цвет создает впечатление, что комната меньше по размерам. Если оттенков несколько, они должны гармонировать друг с другом. Разукрашивать стены накатами и различными узорами не модно. А если уже вносить какие-то элементы узоров, то их следует разместить редко, в небольшом количестве.

Ц в е т ы — украшение каждой квартиры. Они оставляют приятное впечатление, создают уют. Кроме домашних цветов и растений, выращиваемых в горшочках, квартиру приятно оживляют живые цветы в вазах, хотя бы несколько стебельков, начиная с подснежников и кончая поздними хризантемами. Однако ни вазонов, ни живых цветов в вазе не должно быть много. Большое количество вазонов на подоконниках, кроме того, что выглядит некрасиво, затрудняет уборку и проветривание квартиры. Все цветы и растения в комнате следует ставить подальше от источников тепла и систематически, но в меру поливать. Известно, что розы и гвоздика очень чувствительны даже к таким незначительным колебаниям, как звуковые, и сравнительно быстро вянут. Поэтому не рекомендуется ставить их на радиоприемники или телевизоры.

Если у вас есть комнатная пальма, берегите ее от сквозняков. Даже в летнюю жару она может от них погибнуть.



БЫТОВЫЕ СОВЕТЫ

Алюминиевую посуду лучше всего мыть горячей мыльной водой. Время от времени пользуйтесь специальным порошком. Если алюминиевая посуда имеет внутри пятна или потемнела, налейте в нее воды, бросьте горсть яблочной кожуры и варите или прокипятите в ней воду с уксусом. Варить продукты, которые содержат в себе кислоты, в алюминиевой посуде не рекомендуется.

Медная посуда хорошо чистится обыкновенной кухонной солью с уксусом. После чистки ее следует хорошо промыть водой и вытереть насухо. Продукты, содержащие в себе кислоты, варить в медной посуде нельзя.

Эмалированную посуду лучше всего чистить деревянной золой или специальным порошком. Если в такой посуде пригорела пища, не соскабливайте пригорелые места, чтобы не повредить эмаль. Налейте в посуду на 24 часа теплой мыльной воды и только после этого вымойте.

Посуду из-под молока следует мыть сначала холодной, а затем горячей водой. Если мыть сразу горячей водой, на стенках посуды образуется липкая пленка, которую потом трудно отмыть. Посуду, в которой пригорело молоко или какая-либо другая пища, легко отмыть, если прокипятить в ней воду со щепоткой питьевой соды.

Посуду, в которой было тесто или смесь с яйцами, также следует мыть сначала холодной, а потом уже горячей водой.

Ножи и вилки станут блестящими, если их почистить сырой картофелиной. Пятна с них можно удалить, если протереть лимонным соком.

Чтобы избавиться от неприятного запаха лука, чеснока или селедки, после их нарезывания руки и ножи протрите солью или слабым раствором уксуса и вымойте.

Холодильник раз в неделю следует размораживать. При этом надо вымыть его слабым раствором питьевой соды, вытереть насухо и проветрить в течение часа. Не следует ставить в холодильник продукты и пищу, которые имеют резкий запах.

Термос после употребления промойте теплой водой и сохраняйте открытым. Пробку время от времени прокипятите в соленой воде. Если термос имеет неприятный запах, промойте его раствором марганцевокислого калия.

Избавиться от неприятного запаха в термосе можно также, если всыпать в него 2 ложки риса, залить теплой водой, закрыть и хорошо потрясти. После этого промойте его горячей водой.

Пробку от подсолнечного масла, если она имеет неприятный запах, следует вымачивать в 5-процентном растворе глицерина до тех пор, пока запах не исчезнет. Потом промыть чистой водой. Если пробка большая, не обрезайте ее, а сделайте чем-нибудь посредине отверстие. Когда будете закупоривать бутылку, пробка сожмется.

Если из графина не вынимается стеклянная пробка, обмотайте его шейку тряпочкой, смоченной в горячей воде. Через несколько минут пробка свободно вынимается.

Мясорубку можно высушить, пропустив через нее бумагу. Сушить ее над огнем или на горячей плите не рекомендуется: от этого тупятся ножи.

Драгоценные и полудрагоценные камни чистят смоченной в очищенном бензине щеточкой и насухо протирают тряпочкой.

Серебряные предметы моют в горячей мыльной воде и протирают мягкой тканью насухо.

Чтобы определить, из чистого ли серебра сделан предмет, его кладут в крепкий раствор кухонной соли. Если через 10—15 минут предмет не приобретет синеватый оттенок, значит, серебро чистое, без примесей.

Золотые и серебряные предметы лучше всего сохранять завернутыми в мягкую фланелевую ткань или оленью шкуру. В вате содержится сера, и предметы из золота или серебра могут от нее потемнеть.

Кафель, фарфор и фаянс лучше всего мыть теплой мыльной водой.

Хромированные металлические предметы протирают порошком из мела, после чего натирают чистой мягкой тканью до блеска.

С хрустальных и стеклянных ваз легко снять пятна, если всыпать в них горсть нарезанной картофельной кожуры, залить теплой водой и энергично встряхнуть несколько раз.

Гипсовые предметы можно почистить и обновить, если смазать их густым холодным крахмалом. Когда крахмал полностью высохнет, его счищают чистой щеткой. Вместе с крахмалом с гипсовых предметов сходит и грязь.

Клавиши фортепиано и другие предметы из слоновой кости следует протереть сначала смоченным в чистом бензине тампоном, а потом 50-процентным раствором перекиси водорода.

Чемоданы, портфели, сумки два раза в год следует слегка смазывать вазелином или рыбьим жиром и, когда просохнут, натереть до блеска мягкой тканью.

Кожаные перчатки всегда будут эластичными, если время от времени их слегка смазывать глицерином.

Кожаную обувь (белую и светлых тонов) протрите смоченной в молоке тканью, а потом смажьте бесцветным кремом (для обуви).

Калоши или резиновые сапоги, сняв, сразу же вытрите влажной тряпочкой и просушите. Потом протрите смоченным в керосине тампоном и вытрите насухо мягкой тканью. При таком уходе резиновая обувь надолго сохранит блеск.

Расчески промывают в растворе нашатырного спирта, потом хорошо прополаскивают в чистой воде и просушивают подальше от источников тепла и огня. Можно также промыть расчески в чистом бензине и прополоскать в теплой воде.

Фетровую шляпу можно почистить (помимо применения для этого выпускаемых промышленностью специальных растворов), если подержать ее некоторое время над паром, а потом протереть загрязненные места кусочком сахара.

Белые стеклянные пуговицы приобретут кристаллический блеск, если их вымыть в теплой воде с мылом, а потом ополоснуть подсиненной водой.

Плащи из полихлорвиниловых материалов будут иметь лучший вид, если их смочить в горячей воде и повесить на плечики. Пока плащ высохнет, все складки на нем разгладятся.

Ковры следует выбивать только с изнанки, а потом щеткой или веником почистить с лицевой стороны.

Циновки время от времени надо чистить щеткой, мыть поверхность теплой мыльной водой, потом чистой и сушить в теплом месте.

Линолеум моют теплой водой. Старый линолеум можно обновить. Для этого берут пол-литра молока и одно яйцо, взбивают 12—15 минут и этой массой натирают линолеум тонким слоем. Когда он высохнет, вид его будет намного лучшим.

Бетонный пол лучше всего мыть теплой мыльной водой.

Мебель, особенно полированную, не рекомендуется ставить близко к источникам тепла, а также возле окон, потому что под действием солнечных лучей на ее поверхности образуются трещины. Чтобы их не было видно, хорошо разомните в руках пчелиный воск и замажьте, загладив поверхность пальцем.

Окрашенную и лакированную мебель очищают от следов мух слегка смоченной керосином тканью.

Кухонную мебель протирают нашатырным спиртом.

Плетеную мебель выбивают выбивалкой, предварительно накрыв ее влажной тканью. Она впитывает в себя пыль. Потом снимают ткань и чистят мебель щеткой. Если есть возможность, плетеную мебель лучше всего чистить пылесосом.

Стены, покрытые масляной краской, хорошо моются картофельной пастой. Готовят ее следующим образом: очищенный картофель трут на терке, добавляют немного воды и перемешивают. Почистив стену этой пастой, моют ее чистой водой и вытирают насухо. Для этой цели можно использовать непригодный в пищу картофель.

Щетки (любые) перед употреблением нужно вымыть теплой мыльной водой.

Щетки от масляной краски можно вымыть, если подержать их в течение суток в мыльном растворе.

Чтобы продлить срок службы веника, еще новым его следует вымочить в горячей соленой воде.

Веники и щетки для пола лучше всего держать в подвешенном состоянии, чтобы они не деформировались.

Сточную трубу раковины, на которой оседает жир, промывают так: смешивают по одной столовой ложке кальцинированную соду и соль и засыпают в трубу. Через час медленно заливают литром горячей воды.

Чтобы в сточной трубе не замерзала вода, ежедневно утром и вечером вливайте в раковину горячую воду, а потом столовую ложку глицерина.

Трещину в оконном стекле можно покрыть тонкой пленкой бесцветного лака (для ногтей). Прозрачная, она не портит внешний вид и не смывается во время мытья дватри года. Наносить лаковую пленку лучше с внешней стороны окна.

Масляные пятна на оконном стекле, которые остались после покраски рам, хорошо смываются раствором соляной кислоты (пол чайной ложки на литр воды).

Чтобы окна не запотевали, во время мытья добавьте к воде несколько капель глицерина.

Чтобы **защитить вещи от моли,** в чемодан или шкаф положите тюбик ментола. Ореховые или табачные листья, а также высушенная кожура апельсина прекрасно заменяют любое средство от моли.

Если в квартире сырость, зеркало можно защитить от разрушения, приклеив с обратной стороны на всех четырех углах пробку, чтобы оно не касалось стены. От солнца зеркало тоже нужно защищать. Для этого его прикрывают тканью или ставят в такое место, куда не проникают солнечные лучи.

Чтобы мухи не садились на зеркало, протрите его сырым луком, а после этого — мягкой тканью.

Очки не будут запотевать, если их слегка протереть глицерином.

Капроновые, нейлоновые, перлоновые чулки и носки очень красивы, но они не пропускают воздуха. Ноги в них потеют и быстро охлаждаются, поэтому их следует носить только в теплую пору года. Людям, склонным к простудам, больным ревматизмом, подагрой, а также беременным женщинам носить их не следует.

Если капроновые чулки полиняли, опустите их в крепкий раствор марганцовки, и они приобретут цвет загара.

Резиновые предметы сохраняют в холодном, не очень сухом месте. Надувные матрацы надо слегка надуть и не складывать, потому что на сгибах могут образоваться трещины.

Подушки перьевые ни в коем случае не следует сушить на солнце, потому что жир, который защищает перья, высыхает, и они быстро ломаются, перетираются.

Если батарейки карманного фонарика дают слабое напряжение, подогрейте их. Это можно повторить несколько раз и таким образом продлить срок службы батарейки.

Соль используют в домашнем хозяйстве не только для приготовления пищи. Если дрова сырые и огонь плохо разгорается, посыпьте их солью (приблизительно две столовые ложки). Соль быстро впитывает влагу, и дрова воспламеняются. Кухонной солью, добавив к ней немного уксуса, хорошо чистить жирные бутылки, посуду, ведра, сковороды, противни, удалять яичные пятна с серебряных ложек, вилок, ножей.

После ремонта в квартире долго сохраняется запах масляной краски. Поставьте в ней несколько посудин с соленой водой, и запах исчезнет.

Если на стене или потолке образовалась щель, ее можно замазать. Для этого жидкий столярный клей и зубной порошок смешивают до образования густой замазки.

Если ящик стола плохо выдвигается, натрите направляющие планки полусухим мылом.

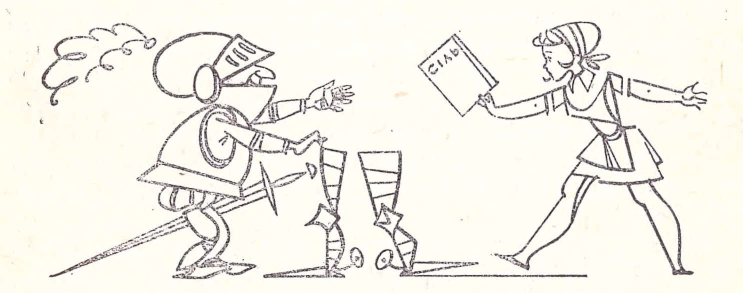
Дверь часто «оседает» и потому тяжело открывается или упирается в пол. В таком случае ее надо снять и на завесы надеть металлические кольца. Если колец нет под руками, можно согнуть соответствующей толщины гвоздь.

Если в трикотажной кофте с втачными рукавами протерлись локти, пока не образовались дыры, поменяйте рукава местами.

Если середина простыни протерлась, разрежьте ее вдоль пополам и сшейте краями вовнутрь.

Третью-четвертую **заварку чая** можно использовать для мытья зеркал, окон и других стеклянных предметов. От этого они приобретают блеск.

Бензин для чистки пятен должен быть в каждом доме. Сохранять его надо в хорошо закупоренной бутылке подальше от источников тепла и огня. Чистить бензином одежду следует у открытого окна, на балконе или во дворе. Почищенные вещи нельзя сразу же гладить или сушить возле огня.



Если в шнурках для обуви отскочили наконечники, обмакните концы в лак для ногтей. Тогда их можно будет легко просунуть в отверстия.

Чтобы **елка** подольше сохранилась, не осыпаясь, поставьте ее в ведро с песком или глиной и поливайте холодной водой.

Домашняя аптечка должна быть в каждой семье. Лекарства следует сохранять в специально отведенном для них месте (коробка, ящик, аптечка). На каждой бутылочке или коробке с лекарствами нужно сохранить их название и назначение. В домашней аптечке всегда должны быть лекарства и предметы для оказания первой медицинской помощи. Это — таблетки от головной боли, спирт, йод, цинковая мазь, марганцевокислый калий, горькая соль, стрептоцид, а также бинт, вата, лейкопластырь. Аптечка должна быть в недоступном для маленьких детей месте.

Если на лекарстве нет названия или истек срок годности, его лучше выбросить.

Если вас **укусила пчела или оса,** выньте жало и приложите к месту укуса кончик ножа или какой-либо другой гладкий металлический предмет и подержите 5—7 минут. Потом сделайте компресс, смочив тампон из ваты или чистой ткани раствором воды и уксуса (в равных количествах).

Если **хотите сохранить здоровыми зубы,** никогда по окончании шитья не откусывайте нитку зубами. Это портит эмаль.

Пожелтевшие зубы можно немного отбелить, если почистить их смесью питьевой соды и нескольких капель лимонного сока.

СТИРКА БЕЛЬЯ

Нынче большинство семей имеют стиральные машины (их можно также брать напрокат в комбинатах бытового обслуживания), они значительно облегчают и ускоряют стирку белья. Кроме того, промышленность выпускает разнообразные порошки, с помощью которых даже вручную можно выстирать белье легко и быстро.

Прежде чем приступать к стирке, все белье сортируют по его назначению, качеству ткани, цвету и степени загрязнения.

Для того, чтобы петли трикотажных шерстяных жакетов не растягивались, перед стиркой их лучше заметать.

Стирку белья не стоит оттягивать не только потому, что его много соберется и физически будет трудно, но и потому, что чем дольше лежит белье, тем сильнее его пропитывает грязь и ее труднее будет отстирать.

Самая лучшая для стирки, конечно, мягкая вода: дождевая, снеговая, речная. Вода из колодца обычно жесткая, мыло в ней плохо растворяется, не пенится и поэтому плохо вымывает грязь. Ее смягчают при помощи кипячения с добавлением щелочи, соды, стирального порошка.

Белое и цветное белье из полотна следует крахмалить (крахмал образует защитную пленку). Накрахмаленное белье не так быстро пачкается, меньше мнется, легче отстирывается.

Стиральные порошки следует употреблять по инструкции: при слишком большой или слишком малой дозе белье может остаться грязным.

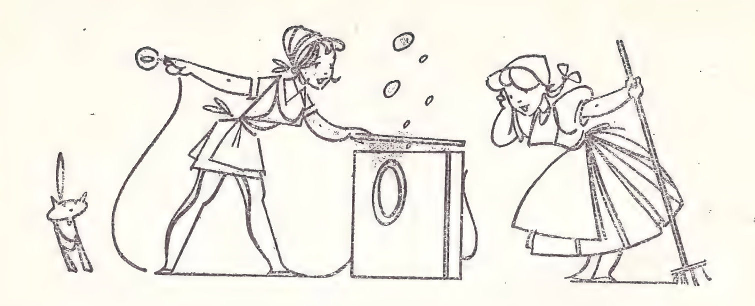
Стирку вручную всегда начинают с замачивания белья. Это способствует частичному удалению грязи с белья.

Белое белье на 3—4 часа или на целую ночь кладут в раствор стирального порошка. Мыло при этом не используют, потому что обычно химический состав мыла и стирального порошка различны, что ухудшает качество раствора. Рекомендуется добавлять к раствору скипидар (3 столовые ложки на ведро теплой воды). Он отбеливает белье и ускоряет процесс стирки.

После того, как белье вымокнет, его хорошо отжимают и кладут в выварку с раствором стирального порошка (без мыла). Воду не следует сразу же доводить до кипения. Приблизительно полчаса вода должна иметь температуру 90—96 °С. Время от времени белье помешивайте. Грязь в такой воде хорошо вымывается, только манжеты и воротники рубашек, возможно, придется потереть в руках после того, как раствор остынет. Очень загрязненные места посыпают стиральным порошком и тоже простирывают руками. Белье будет белее, если при вываривании на 10 л воды дать одну ложку нашатырного спирта.

Стиральная машина намного ускоряет и облегчает процесс работы. Сильно загрязненное белье можно стирать дважды-трижды, после каждого раза прополаскивая его в чистой воде. При этом температуру воды следует постепенно увеличить от 40° до 80—90 °С, особенно, если на белье есть жирные пятна.

Нежные, тонкие вещи, которые легко рвутся, закладывайте в машину в каком-либо мешочке из белой ткани.



Машину следует загружать после пуска двигателя. В бак лучше класть белья меньше, чем указано в инструкции. Это улучшит качество стирки и продлит срок службы машины.

После каждой очередной партии белья досыпайте в воду немного стирального порошка. Следите за уровнем воды. Если ее стало меньше обозначенного на машине количества, доливайте горячей. Пересмотрите выстиранные вещи. При необходимости воротнички, манжеты и другие загрязненные места протрите сухим стиральным порошком.

Полоскать выстиранное белье можно также в машине. Для этого используют теплую воду.

Для цветного белья готовится новый раствор. Хотя на цветном белье не так видна грязь, как на белом, это еще не значит, что оно загрязняется меньше.

Цветные вещи никогда не следует стирать в очень горячей воде. Температура воды при этом не должна превышать 30—35° в первый раз и 40—45° — во второй. В воду кладите только стиральный порошок без мыла. Цвет приобретает свежий вид, если в предпоследнюю воду для полоскания влить 100 *г* уксуса на 10 *л* воды.

Для стирки изделий из искусственного шелка пригодны только синтетические стиральные порошки.

Шерстяные изделия также требуют соответствующих стиральных порошков, которые растворяют в воде при температуре не выше 28—32°. Полоскать эти изделия следует в теплой воде: в горячей шерстяная нитка садится. Шерстяные изделия нельзя сильно тереть. Их слегка отжимают руками, несколько раз погружая в раствор. Шерстяные вещи нельзя выкручивать. Их выжимают и сушат в разостланном виде. В предпоследнюю воду для полоскания добавьте немного уксуса, а потом прополощите в обыкновенной летней воде.

Вязаные вещи не вешайте на плечиках и, по возможности, не гладьте.

Изделия из нейлона, перлона, силона, банлона, орлона стирайте в воде, температура которой не превышает 40°. Сильно загрязненные места протрите губкой с порошком. Полоскать эти вещи следует сначала в летней, потом дважды в холодной воде. Изделия из этих материалов не выкручивайте. Сушите при умеренной температуре. Гладьте, если это крайне необходимо, теплым утюгом через чистую полотняную ткань.

Если занавески пожелтели, перед стиркой намочите их в соленой воде.

Чтобы махровые полотенца и простыни со временем не стали жесткими, после стирки прокипятите их в соленой воде и хорошо прополощите.

Носовые платочки после стирки прополощите в воде с добавлением нескольких капель духов. Они будут иметь приятный запах.

Выстиранное уже белье можно отбелить, поместив его на 15—20 минут в раствор перекиси водорода и нашатырного спирта (по одной столовой ложке на 10 *л* горячей воды).

Подсинивая белье, добавьте на 1 *л* воды две столовые ложки нашатырного спирта и одну чайную ложку скипидара. Белье приобретает красивый цвет.

Полотенца и нательное белье крахмалить не рекомендуется.

Имейте в виду, что от веревки для сушки белья на выстиранных вещах часто остаются полосы. Поэтому, прежде чем его развешивать, веревку следует протереть влажной тканью, а дважды в году выварить в щелочном растворе с мылом и быстро просушить.

Снимая высохшее белье, складывайте его в корзинку или тазик, хорошо расправив каждую вещь. Полотняные вещи побрызгайте водой и туго сверните, шелковые — заверните во влажное полотенце или какую-либо влажную ткань. Трикотажные вещи увлажнять не следует, потому что во время утюжки они вытягиваются.

УТЮЖКА

Утюг перед глаженьем следует тщательно протереть, чтобы пыль или другая грязь не испачкали чистое белье. Если поверхность утюга шероховата, протрите ее ватой,

смоченной нашатырным спиртом, потом нагрейте и прогладьте влажную тряпку — поверхность снова станет гладкой. Отполировать шероховатую поверхность утюга можно также, если на чистый лист бумаги насыпать размельченной соли и несколько раз провести по ней горячим утюгом.

Стол, на котором гладите белье, должен хорошо освещаться. Эту работу лучше всего делать днем. Если же приходится утюжить вечером, стол поставьте так, чтобы на него не падала тень. Высота стола должна быть такой, чтобы рука, держащая утюг, сгибалась под углом 45°.

Перед тем как утюжить увлажненное белье, разложите его в зависимости от качества и вида ткани, поскольку разные ткани требуют разного нагрева утюга.

Температуру нагретого утюга проверьте сначала на какой-нибудь тряпке, чтобы не сжечь вещь.

Если на выглаженной ткани остались морщины, смочите их влажной тряпкой или губкой и прогладьте еще раз.

Выглаженное белье не кладите сразу одно на другое, тем более в шкаф. Пусть оно один-два часа побудет расправленным. Белье с гладкой поверхностью (наволочки, полотенца) легко гладить, однако перед утюжкой его следует выровнять потягиванием за концы, чтобы вещь приобрела прямоугольную форму. Особенно это касается больших вещей (пододеяльники, простыни). Побрызгайте их и тоже расправьте путем потягивания за концы (лучше вдвоем), потом сложите вчетверо и утюжьте по очереди каждую часть.

Утюжка мужских рубах и женских блуз требует умения и опыта, однако доступна каждому. Начинать надо с плечевой части, потом воротник с боков к середине, все время натягивая его, чтобы не было морщин. Потом



гладят манжеты, рукава. Далее — краешек с петлями, затем с пуговицами, правую переднюю часть, спинку и, наконец, левую переднюю часть. Рубашки, сшитые на спине из двух половинок, начинают гладить со спины, а потом гладят перед. Ни в коем случае нельзя класть выглаженные рубахи одна на другую, потому что они мнутся.

Шелковые вещи старайтесь не полностью высушивать. Если же они пересохли, заверните во влажное полотенце, но не брызгайте, потому что капли воды на шелковых вещах оставляют пятна. Лучше всего утюжить с изнанки и через плотную ткань. Синтетические вещи вообще не гладятся, а если это необходимо, то только теплым утюгом.

Трикотаж гладят в сухом виде: мокрый вытягивается. Шерстяные вещи — с изнанки и через влажную тряпочку на специальной доске с мягкой подкладкой. При этом утюг не передвигайте, а переставляйте с места на место, в противном случае ткань вытянется. Отутюженную шерстяную вещь повесьте на плечики и оставьте на два-три часа на свежем воздухе.

Помятую шерстяную одежду можно и не утюжить. Если ее подвесить на плечиках над миской с горячей водой, морщины под действием пара разровняются. Свежеотутюженную шерстяную вещь не сразу надевайте на себя, она помнется.

Бархатные вещи гладятся следующим образом: возьмите подушки из перьев, накройте чистой тканью, на нее положите бархатную вещь левой стороной кверху, накройте влажной тканью и утюжьте горячим утюгом. Но не нажимайте на утюг, потому что на бархате останутся пятна. После утюжки бархат просушивают.

Бархатные вещи можно и не гладить утюгом, а подвесить на плечиках над испаряющейся водой, и они разгладятся сами.

Гладить галстуки не рекомендуется, их достаточно обкрутить вокруг банки с горячей водой.

Никогда не утюжьте мокрую от дождя одежду. Сначала просушите ее, вычистите пятна, если они есть, и только тогда гладьте.

Махровые полотенца и простыни гладить не следует: со временем они делаются жесткими и плохо впитывают воду.

УДАЛЕНИЕ ПЯТЕН

Жирные, чернильные, фруктовые и многие другие пятна путем стирки не удаляются. Их нужно удалить раньше, чтобы при стирке они не испачкали другое белье. Это важно и потому, что обычно пятна тяжелее выводить после замачивания в горячей воде.

Прежде чем выводить пятна, нужно выяснить их происхождение. Например, пятна от копировальной бумаги можно вывести ацетоном, в то время как чернильное пятно ацетон только размажет. Если не известно, от чего образовалось пятно, нужно сначала попробовать вывести его слабым раствором. Приступая к удалению пятна, не забудьте подложить под низ толстую ткань, вату или полихлорвиниловый кусочек (в зависимости от рода пятна и метода его удаления), чтобы не испачкать подкладку или обратную сторону вещи, которую будете чистить. Чтобы избежать образования нового пятна около места чистки, тем же раствором растирают ткань от центра к краям. Целесообразно одежду после удаления пятна выстирать.

Разные ткани требуют и разной обработки. Например, для капрона и нейлона нужна только вода. Эти ткани достаточно почистить губкой или тряпочкой, смоченной теплой мягкой водой.

Жирные пятна встречаются чаще. Свежие пятна на светлых тканях можно засыпать сухим зубным порошком и так оставить на несколько часов, или посыпать несколько раз солью, пока пятно не исчезнет. Свежие жирные пятна на светлых и на темных тканях можно также вывести промокательной бумагой, сложенной в несколько раз: ее кладут сверху и снизу ткани на пятно и гладят горячим утюгом. Бумагу меняют несколько раз, в зависимости от того, как выходит пятно. Старые жирные пятна на шерстяных тканях протирают ватным тампоном, смоченным бензином или ацетоном. При необходимости участок с пятном замачивают в бензине или ацетоне на один-два часа. Потом пятно еще отутюживают через бумагу.

Свежие жирные пятна с бархата снимают мякотью теплой булки.

Если горячий жир вылился на стол или на другой предмет, немедленно полейте это место холодной водой. Жир застынет.

Пятна от яиц легко снять тканью, смоченной в холодной воде. В горячей воде эти пятна закрепляются.

Фруктовые пятна и пятна от красного вина. Хлопчатобумажную или льняную ткань с таким пятном натягивают на какую-либо посуду и льют на пятно кипящую воду, добавив немного уксуса или лимонной кислоты.

Пятно на шелковой ткани сначала смачивают теплой водой с глицерином, а потом прополаскивают.

С шерстяных вещей пятна выводят теплой водой с мыльным порошком, после чего прополаскивают.

Если пятно давнее, запачканное место нужно вымочить в молоке, а потом простирать обычным способом.

Не очень старые фруктовые пятна можно удалить с белья нашатырным спиртом, наполовину разбавленным водой.

Чернильные пятна. Свежее чернильное пятно следует смочить лимонным соком или раствором лимонной кислоты, в который добавляют немного крупной соли, потом прополоскать в соленой воде и выгладить через влажную ткань. Свежее пятно можно также вывести сырым молоком, нашатырным или обычным спиртом путем замачивания.

Устарелые чернильные пятна хорошо выводятся горячим глицерином. Замачивают в нем на некоторый период загрязненные места, потом смачивают 10-процентным раствором щавелевой кислоты и сразу же прополаскивают в теплой воде.

Чернильное пятно с клеенки можно удалить с помощью спичек. Пятно смачивают водой и натирают головкой спички. Если чернила за один раз не сошли, загрязненное место промывают водой и процедуру повторяют.

Пятна от рыбьего жира можно вывести водой с уксусом.

Ржавчину выводят горячим раствором лимонной или щавелевой кислоты. Ткань с пятном держат в растворе

до тех пор, пока ржавчина не исчезнет совсем, после чего хорошо прополаскивают в теплой воде.

Паста шариковой ручки выводится с ткани, если смочить пятно спиртом, потом протереть солью и прополоскать в теплой воде.

Лак для ногтей выводится ацетоном или уксусной кислотой.

Кофе, чай, какао можно вывести смесью нашатырного спирта и перекиси водорода или воды с глицерином (пополам) с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

Масляную краску выводят скипидаром, бензином.

Плесень. Заплесневелые места несколько раз промывают в растворе перекиси водорода и высушивают на солнце или вблизи источников тепла.

Пот. Загрязненные места стирают в теплой воде, потом прополаскивают в чистой воде с нашатырем.

Кровь. Белье с пятнами крови можно стирать вместе с другим только после многократного и длительного полоскания в холодной воде.

Сажа. Запятнанные сажей места нужно смазать жиром, потом протереть смоченным в скипидаре тампоном и выстирать обычным способом.

Молочные пятна следует немедленно протереть тампоном, смоченным в чистой воде. С шерстяных тканей их удаляют смесью трех частей нашатырного спирта и одной части соли. С шелковых тканей, которые не линяют,— смесью одной части глицерина и нескольких капель нашатырного спирта.

Известь можно вывести раствором лимонной кислоты. Раствором сбрызгивают место с пятном, после чего стирают обычным способом.

Стеарин выводят следующим образом: на пятно и под него кладут свернутую в несколько раз промокательную бумагу и гладят горячим утюгом. Остатки пятна протирают тампоном, смоченным в чистом бензине.

Пятна от сахара лучше всего выводятся теплой водой.

Пятна, причиненные мухами, выводятся тампоном, смоченным в уксусном растворе. Если пятна давние — раствором нашатырного спирта в воде.

Горелые пятна, если, конечно, ткань не прогорела, выводят так: в 1 *л* горячей воды размешивают 10 *г* хлорки, накрывают, отстаивают полчаса и сцеживают. Пятно увлажняют водой и кладут на него смоченную в растворе хлорки тряпочку, после чего быстро прополаскивают в предварительно приготовленной холодной воде с уксусом.

Цветные пятна на белье, которые образовались в результате его соприкосновения с влажными линяющими тканями, выводятся раствором лимонной или щавелевой кислоты. Тампоном, смоченным в этом растворе, протирают запятнанные места, потом несколько раз промывают в теплой воде, к которой добавляют несколько капель нашатырного спирта. С белья эти пятна можно удалить также при помощи перекиси водорода. Для этого 2 чайные ложки перекиси растворяют в стакане воды.

Пятна от пива удаляют мыльной водой с денатуратом.

Загрязненный воротник пиджака чистят тампоном, смоченным в растворе спирта с водой (пополам) или водкой. Потом утюжат воротник с левой стороны через мокрую тряпку, пока не высохнет.

Пятна с цветной обуви выводят соком репчатого лука.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ ВО ВРЕМЯ ДОМАШНИХ РАБОТ

Острыми кухонными принадлежностями пользуйтесь спокойно и осторожно.

Пробку из бутылки вынимайте только специально предназначенным для этого штопором. Не употребляйте для этой цели нож, вилку или гвоздь.

Не оставляйте кожуру овощей и фруктов на полу; став на них, можно легко поскользнуться и повредить себе руку, ногу и т. д.

Горячие кастрюли снимайте с плиты только при помощи тряпочки или специально сшитыми плотными (можно на вате со стороны ладони) рукавицами.

Если загорелся жир, ни в коем случае не гасите огонь водой, а накройте какой-либо плотной тканью.

Если на теле от ожога возник волдырь, не прокалывайте его. Смажьте яичным белком или растительным маслом, приложите использованную заварку чая и перевяжите стерильным бинтом.

Если где-нибудь в квартире (на двери, стене, полке) торчит ржавый гвоздь, не относитесь к нему безразлично. Им можно серьезно пораниться.

Старайтесь не терять швейных иголок. Не вкалывайте их даже на минутку в одежду или постельное белье. Это очень опасно!

Дорожки и ковры, если они в каком-либо месте разорвались, немедленно отремонтируйте, ибо, споткнувшись о них, можно получить увечье.

Раскладывая огонь в печи, никогда не пользуйтесь керосином или бензином. Это опасно для жизни.

Чтобы разжечь огонь, старайтесь не переносить жар из одной комнаты в другую.

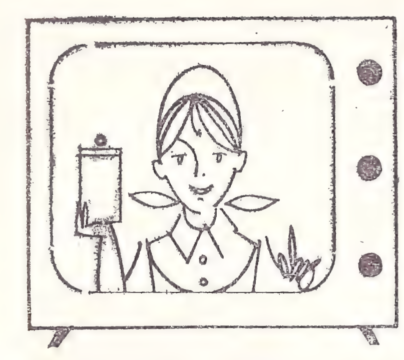
Следите за тягой в печах: большое скопление газов в печи может привести к несчастному случаю.

Никогда не бросайте спичек на пол, тем более не потушенных. Это может привести к пожару.

Заметив повреждение в электропроводке, немедленно вызовите мастера.

Пользуясь электрическими приборами, не включайте штепсель в розетку мокрыми руками.

Не мойте электроприборы, люстры, настольные лампы, не выключив счетчик.



ИЗ ВЕНГЕРСКОЙ КУХНИ

ПРОДУКТЫ, ИХ СВОЙСТВА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

При составлении меню в первую очередь необходимо принимать во внимание питательность продуктов. Измеряется она калориями. Количество калорий, необходимых человеку, зависит от возраста, пола и рода занятий (табл. 1 и 2).

Самые питательные вещества — это жиры, белки и углеводы. Кроме них, в продуктах питания есть еще витамины, минеральные соли, вода. Белки — основной строительный материал человеческого организма; жиры и углеводы — источник энергии; витамины — регуляторы деятельности организма. Однако мы едим не жиры, белки и углеводы, как таковые, а мясо, хлеб, сахар, и не калории, а суп, овощи, печенье, фрукты. Для человеческого организма недостаточно получать только необходимое количество калорий, содержащихся в белках, жирах, углеводах, минеральных солях и витаминах. Вкусно приготовленные блюда снабжают организм питательными веществами, необходимыми для его деятельности. Чем разнообразнее меню, тем больше гарантии, что организм получит все необходимое. Именно поэтому при составлении меню мы должны знать, какие продукты содержат в себе те или другие полезные и необходимые организму питательные вещества.

Очень богаты белками молочные продукты, мясо и яйца. Много белков содержится также в фасоли, горохе, грибах, мучных изделиях. Картофель и овощи более бедны белками (табл. 3 и 4).

Таблица 1. **Суточная потребность организма в витаминах в зависимости от возраста,** *мг*

Возраст	A	B_1	B_2	C	D
До 7 лет	1	1	2	30—35	0,010
От 7 до 14 лет	1	1,5	2	50	0,012
После 14 лет	1	2	2	50	0,015
Взрослым, выполняющим:					
легкую работу	2	2	2	50	0,010
средней тяжести	3	2,5	2	75	0,015
тяжелую физическую	4	3	2	100	0,020

Таблица 2. **Суточная потребность в калориях в зависимости от категории людей,** *г*

Категория людей	Калории	Жиры	Углеводы	Белки
Учащиеся (14—18 лет)	3300	110	100	460
Студенты (18—24 года)	3350	105	100	500
Особы, выполняющие работу сидя	2800	100	75	410
Особы, которые выполняют работу средней тяжести	3200	110	100	470
Особы, которые выполняют тяжелую физическую работу	4500	130	137	650
Беременные женщины	2900	110	80	420
Кормящие »	3000	110	85	380
Пожилые люди	2400	80	58	380

Из жиров самыми распространенными и полезными являются растительные жиры, смалец и особенно сливочное масло, в состав которого входят витамины A и D.

Жиры следует употреблять осторожно. Очень жирные блюда могут вызвать заболевания печени и желчного пузыря.

Углеводами богаты продукты, содержащие крахмал и сахар. Много их в хлебных злаках и сухих стручковых.

Весьма ценны для организма фрукты, которые, кроме белков, содержат 10—20 % сахара и витамины.

Человеческому организму необходимы также различные минеральные вещества — поваренная соль, известь, фосфор, железо, вернее, их минеральные соединения. Соль употребляется в пищу не только для вкуса. Она является одной из составных частей нашего организма и

Таблица 3. **Содержание питательных веществ, калорий и витаминов в отдельных продуктах (в 100** *г***),** *г*

Название продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины			
					A	B	C	D
Молоко неснятое	3,4	3,3	4,8	67	+	+	+	+
Сливки	2,6	34	3,0	340	+	+	+	+
Сметана	3,5	20	3,0	217	+	+	+	+
Кефир	3,0	3,0	—	56	+	+	+	+
Творог нежирный	28,0	27,0	—	327	+	+	+	+
» жирный	13,0	38,0	2,0	414	+	+	+	+
Яичный желток	2,6	5,0	—	58	+++	+++	+++	+++
» белок	4,6	—	—	16	+	+	—	—
Хлеб белый	7,0	—	55,0	260	+	+	—	—
» серый	8,0	1,0	51,0	251	+++	+	—	—
Какао (порошок)	23,0	25,0	31,0	450	—	—	—	—
Шоколад	6,0	27,0	64,0	535	—	—	—	—
Сахар	—	—	99,8	410	—	—	—	—
Мед	—	—	81,0	334	—	+	—	—
Крупа пшеничная	12,0	—	76,0	369	—	—	—	—
Сало копченое	3,0	85,0	—	803	—	—	—	—
Колбаса сухая	28,0	48,0	—	564	—	—	—	—
Баранина жирная	19,1	23,6	—	289	+	+	+	—
Телятина	21,7	3,1	0,5	120	+	++	+	—
Говядина жирная	18,9	24,5	0,3	156	+	+	+	—
» нежирная	20,6	3,5	0,6	120	+	++	+	—
Свинина жирная	15,1	35,0	0,3	389	+	++	+	—
» нежирная	17,5	23,9	0,3	295	—	+++	—	—
Печенка (говяжья, телячья)	19,9	3,7	3,3	130	+++	+++	+	—
Язык	17,7	17,6	0,1	229	—	++	+	—
Окорок жирный	24,7	35,5	—	441	—	—	—	—
» нежирный	24,0	8,0	—	173	—	++	—	—
Сельдь	15,5	7,6	—	134	+	+	+	++
Карп свежий	19,8	1,9	—	99	+	+	+	+
Тарань	4,3	14,2	—	196	+	+	—	+
Цыпленок	23,3	3,1	—	130	—	+	+	—
Утка, гусь	14,1	31,8	—	455	—	+	+	—
Курица	17,5	1,4	—	156	—	+	+	—

потому в составе блюд необходима. Известь и фосфор нужны для нормальной деятельности нервной системы и других органов. Без них не обойтись прежде всего молодому организму.

Почти все продукты питания содержат в себе воду. Но воды, которую получает организм с продуктами питания, для него недостаточно. Хорошая питьевая вода — неотъемлемое условие здорового полноценного питания.

Для нормальной деятельности человеческого организма, его здоровья, правильного развития и функциониро-

Таблица 4. **Содержание питательных веществ и калорий в овощах и грибах (в 100 г), г**

Название продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Фасоль стручковая	0,6	0,2	12,1	38
» бобы	23,7	2,0	56,1	346
Зеленый горошек	6,6	0,5	14,7	70
Горох	23,4	1,9	52,8	330
Картофель	2,0	0,2	20,9	96
Салат	1,4	0,3	1,1	16
Грибы свежие	4,9	0,2	5,0	50
» сушеные	37,0	3,0	35,0	317
Лук	1,3	0,4	9,4	45
Капуста цветная	2,5	0,3	4,6	32
» белокочанная	5,3	0,5	6,7	54
Помидоры	1,0	0,2	4,0	26
Перец зеленый	1,2	0,2	5,7	29
Редька	1,2	0,2	3,8	22
Морковь	1,2	0,3	9,1	45
Спаржа	1,6	0,1	1,7	14
Соя	33,7	19,2	27,1	421
Дыня	1,1	0,1	6,5	32
Огурцы	0,8	0,2	3,1	17
Сельдерей	1,4	0,3	8,8	45

Таблица 5. **Содержание витамина С в овощах и фруктах (в 100 г)**

Название продуктов	Количество С, мг	Название продуктов	Количество С, мг
Перец зеленый	250	Орехи	1200
Хрен	200	Черная смородина	300
Зелень петрушки	150	Апельсины	100
Капуста красная	70	Земляника	60
» белокочанная	30	Яблоки	7—30
» цветная	25	Вишни	15
Лук	60—100	Крыжовник	50
Помидоры	40	Лимоны	40
Салат	15—30	Малина	30
Редька	25	Персики	10
Картофель	100	Арбузы	7
Морковь	5	Сливы	5
Огурцы	5	Груши	4
Зеленый горошек	25	Виноград	3
Шиповник сухой	4500		

вания необходим целый комплекс витаминов. Витамины — это химические соединения, часто очень сложной структуры. Для них характерны специфические физиологические свойства. Они содержатся в продуктах питания.

Одни витамины растворяются в воде, другие — в жирах. Те, которые растворяются в жирах,— A, D, E, K,— накапливаются в организме постепенно. Витаминов, растворяющихся в воде, организм не способен накоплять. Их надо ежедневно пополнять.

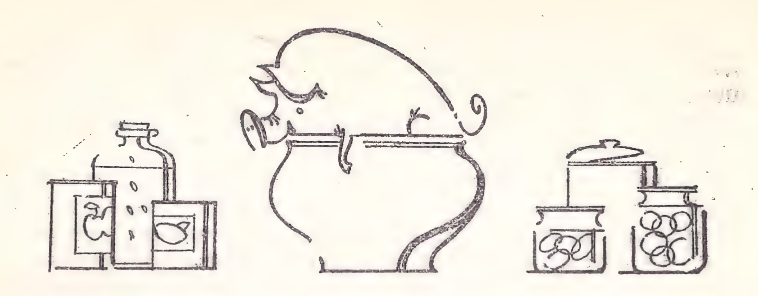
Потребность организма в питательных веществах, в частности и в витаминах, в значительной степени зависит от времени года. Зимой, когда организм использует много тепла, потребность в калориях возрастает. Здесь уместны жирные блюда. Летом целесообразнее готовить легкие блюда с максимальным использованием сезонных продуктов.

Таблица 6. **Перевод емкости продуктов в вес, г**

Название продуктов	Стакан 250 мл	Столовая ложка	Чайная ложка
Мука	160	25	10
Крахмал	200	30	10
Сухари панировочные	125	15	5
Крупа гречневая	210	25	—
» манная	200	25	8
» перловая	230	25	—
Рис	230	25	—
Пшено	220	25	—
Фасоль	220	—	—
Горох	230	—	—
Мак	230	35	15
Сахар-песок	200	25	10
Соль	325	30	10
Масло сливочное топленое	245	20	5
Молоко цельное	250	20	—
Молоко сгущенное	—	30	12
Сметана	250	25	10
Желатин в порошке	—	15	5
Уксус	250	15	5

Значительно сложнее составлять меню весной, когда свежих продуктов мало и приходится использовать мороженые, а также консервированные фрукты и овощи, варенья, повидло. В это время года особенно следует разнообразить меню. Помочь в этом могут специальные издания, а также журналы и газеты, в которых подаются советы хозяйке с учетом сезонов.

Нынче женщине большую помощь оказывает пищевая промышленность. Полуфабрикаты, кулинарные изделия, мороженые продукты, консервы дают возможность легко и быстро приготовить вкусные блюда. Предусмотритель-



ная хозяйка всегда держит про запас мясные, рыбные и овощные консервы.

Консервы перед употреблением следует попробовать и по вкусу добавить жир, соль, лук или другие приправы. Сок из овощных консервов не выливайте: его можно использовать для приготовления других блюд. Очень вкусные с ним, например, картофельный, рисовый или грибной супы.

Мороженые продукты сначала размораживают, для чего их кладут в воду комнатной температуры. Класть их в горячую воду или жир нельзя, так как они теряют свой вкус и форму.

Колбасные изделия следует употреблять только свежими, когда их внешний вид и запах не вызывает сомнений. Употребление несвежей колбасы может привести к тяжелым отравлениям. В местах, неплотно заполненных колбасной массой, образуется яд. Шкурка в этом месте приобретает серовато-зеленый оттенок и выделяет неприятный запах. На поверхности образуется скользкий налет.

Помните: хорошая **мука** от воды не темнеет, имеет белый или слегка кремоватый оттенок, рассыпчатая. При сжатии в кулаке приобретает вид комочка, который быстро рассыпается. Имеет сладковатый вкус и приятный запах. При надавливании пальцем на муке остается четкий оттиск.

Купленные в магазине макароны, вермишель и другие мучные изделия следует варить в соленой воде и несколько дольше, чем те, которые приготовлены дома. Перед тем, как их отцеживать, следует попробовать, хорошо ли сварились, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Когда вода стечет, положить в горячий жир и подогреть на пару, чтобы не слипались.

Мучные изделия отваривают в количестве, необходимом для разового употребления. Если бульон сварен на

два дня, мучные изделия к нему на следующий день лучше сварить свежие.

В приготовленное для блинов тесто влейте 30—50 *г* (в зависимости от количества теста) растительного масла и перемешайте. Во время жарки не надо будет смазывать сковородку.

Рис всегда мойте в горячей воде: в холодной он теряет питательные вещества. Отваренный рис также не промывайте холодной водой. Чтобы получить рассыпчатую кашу, его полчаса варят в кипящей соленой воде, потом откидывают на дуршлаг и обливают горячей водой. Когда вода стечет, заправляют каким-либо жиром.

Если завтра намечено варить **фасоль**, намочите ее накануне в холодной воде — она быстрее сварится. Употреблять для этой цели питьевую соду не рекомендуется: она разрушает витамины и ухудшает вкус фасоли.

Молодое **мясо** отличается от старого более светлым оттенком. Жир молодого скота также светлее.

У старой птицы кожа грубее, жир желтый.

Мясо следует мыть в холодной воде целым куском, не нарезая. Так из него меньше вымываются соки, и оно будет вкуснее.

Твердое мясо станет нежнее, если перед приготовлением его вымочить в молоке или положить на 2—3 дня в холодильник.

Свинину, говядину, курятину не рекомендуется готовить вместе: характерный для каждого вида мяса вкус будет перебивать вкус другого.

Чтобы получить крепкий, наваристый бульон, мясо и кости начинают варить в холодной воде: все питательные вещества переходят в бульон. Если же надо получить вкусное вареное мясо, его сразу кладут в горячую воду. Это правило относится также к рыбе, овощам и т. п.

Перед тем, как жарить мясо, картофель, рыбу, просушите их салфеткой. Тогда они скорее поджариваются, образуется румяная хрустящая корочка, приятная на вид и вкус.

Поджаривайте мясо (отбивные, биточки) только в горячем жире, иначе оно будет в нем вариться — не станет хрустящим, потеряет свои вкусовые качества. Однако не следует жарить и в слишком горячем жире, так как сверху быстро образуется корочка, мясо извне может подгореть, а внутри остаться сырым. Чтобы определить, достаточно ли разогрет жир для жарки, бросьте в него кусочек хлеба. Если вокруг него образуется пена, хлеб

всплывет на поверхность и поджарится до румяного цвета — значит можно класть мясо. Если же хлеб тонет — жир следует еще подогреть.

В мясо во время жарки никогда не втыкайте вилку. Переворачивайте его специальной лопаткой. Через отверстия, сделанные вилкой, вытекает сок, оно становится сухим, теряет вкусовые и питательные вещества.

Мясо (сырое, вареное, жареное) всегда нарезайте поперек волокон.

Чтобы из небольших кусочков мяса сделать отбивную, их разрезают пополам, но не до конца, разворачивают и отбивают.

Чтобы с вареного **языка** легче снималась кожица, его еще горячим опускают на несколько минут в холодную воду.

Пленку с мозгов легче снять, если перед приготовлением положить их на несколько минут в теплую воду.

Чтобы **сосиски** не трескались, перед варкой их следует проколоть в нескольких местах вилкой.

Окорок, корейку, грудинку нарезайте непосредственно перед употреблением.

Свежая **рыба** в воде тонет, чешуя у нее блестит, крепко держится, жабры ярко-красные, глаза выпуклые, брюшко твердое, мякоть упругая. При надавливании на ней не остаются вмятины.

Приготавливая **овощи**, всегда стремитесь к тому, чтобы сохранить в них витамины. Для этого очищайте их от кожуры очень тонко, мойте целыми, не нарезая на куски.

Картофель и другие овощи нарезайте красиво, равномерно. Это придает пище приятный внешний вид, что имеет немаловажное значение для питания человека.

Сырые овощи перед употреблением следует хорошо помыть, желательно в проточной воде. Долго держать в воде не рекомендуется, так как при этом теряются витамины и минеральные соли.

Очищать и нарезать овощи надо ножами из нержавеющей стали, в противном случае в них быстро разрушается витамин С. С этой же целью овощи целесообразно нарезать или тереть непосредственно перед употреблением. Долго варить тоже не следует, так как они теряют питательные вещества. Кладите овощи только в соленый кипяток и варите в закрытой посуде. Ведь вместе с водой испаряются питательные вещества и витамины. Исключение составляет капуста, которую желательно варить открытой, чтобы испарялись вспучивающие вещества.

Если хрен, морковь или другие овощи завяли, положите их на некоторое время в холодную воду, чтобы легче было чистить.

Сырые свежемороженные овощи (огурцы, помидоры) нарезайте неоттаявшими.

Картофель — один из наиболее распространенных продуктов питания. Известно, что картофель сохраняет больше питательных веществ и витаминов, если его варить в мундирах, ибо витамины находятся преимущественно под кожурой.

Чтобы картофель не разваривался, опускайте его в кипящую воду, посолите и добавьте несколько капель уксуса.

В суп, жаркое, овощное рагу картофель кладите только тогда, когда они кипят.

Картофель, очищенный в сыром виде, теряет 25 % своего веса, сваренный в кожуре — 10 %. Вялый картофель опустите на 24 часа в холодную воду, и он посвежеет. Если хотите спечь картофель в кожуре, помойте его с помощью щетки, ополосните чистой водой, и кожура будет съедобной. Сваренный в кожуре картофель легче чистить, если его сразу же откинуть на сито и обдать холодной водой.

Воду, в которой варился очищенный картофель, можно использовать как крахмал.

Молодой картофель легко очистить от кожуры, если его увлажнить, посолить, хорошо потереть в полотняном мешочке, а потом помыть.

Лучше всего сохраняется питательность картофеля, если его варить на пару.

Картофельное пюре разбавляйте только горячим молоком: от холодного оно становится серым. Пюре будет лучше, если перед подачей на стол в него добавить взбитый белок.

Отварной картофель будет вкуснее, если в кастрюлю, в которой он варится, положить дольку чеснока или сырую луковицу.

Примерзший картофель, прежде чем варить, опустите в холодную воду, а потом в кипяток, куда добавьте ложку соли и ложку уксуса.

Свеклу варите в несоленой воде. В соленой она приобретает черный цвет. Обычно свекла варится 3—3,5 часа. Процесс варки можно ускорить. Для этого свеклу следует залить холодной водой и поставить на огонь. После того как вода закипит, свекла должна вариться еще час. По-

том ее ставят на 10 минут под струю холодной воды — и свекла готова.

Цветная капуста сохранит свою белизну, если в воду, в которой она варится, добавить чайную ложку лимонного сока или несколько кристалликов лимонной кислоты. Отваривать цветную капусту следует в эмалированной кастрюле.

Редьку перед употреблением натрите на терке и посолите. О редьке говорят: утром — яд, в обед — пища, вечером — лекарство.

Яйца перед употреблением хорошо помойте. Если используете их для приготовления каких-либо блюд или в тесто, вбивайте сначала в стакан и по одному, чтобы не испортить весь продукт, если случайно попадется несвежее яйцо.

Чтобы определить свежесть яйца, растворите 120 *г* соли в литре холодной воды. Если в этом растворе яйцо ляжет горизонтально — значит, оно совсем свежее, тухлое яйцо будет плавать на поверхности.

Если варить яйцо на сильном огне, желток будет жиже, чем белок, на слабом огне, наоборот, более крутым будет желток.

Чтобы определить, сырое яйцо или вареное, покрутите его на столе вокруг своей оси. Вареное кружится долго, сырое сделает только один-два оборота.

Чтобы яйца во время варки не трескались, положите на дно кастрюли перевернутое блюдце. Чтобы треснутое яйцо не вытекло, его варят в подсоленной воде или смазывают трещину лимонным соком или уксусом.

Яичный белок и сливки нужно взбивать непосредственно перед употреблением, потому что пена из них быстро садится. Взбивать в алюминиевой посуде не рекомендуется, так как пена приобретает темный оттенок.

Чтобы взбить пену из яичных белков, их нужно предварительно охладить. Желток, наоборот, подержать в теплом месте. Следите, чтобы к яичному белку не попал желток — это утрудняет взбивание.

Не прибавляйте продукты в пену из яичных белков, а наоборот.

Если у вас остался неиспользованным желток, поместите его в стакан, а сверху залейте водой или молоком. Он сохранится свежим до завтра.

Омлет из яиц будет более пышным, если на каждое яйцо влить чайную ложку воды.

Омлеты и блины следует жарить в небольшом количестве жира.

Соль в пищу кладут в таком количестве:

на 1 *кг* мясного или рыбного фарша — две чайные ложки;

на 1 *кг* муки для приготовления кислого дрожжевого теста на пироги — немного больше одной чайной ложки;

на 1 кг муки для приготовления дрожжевого теста для блинов — полторы чайных ложки;

на стакан риса — чайную ложку.

Добавляйте соль в воду, когда она закипела. Подсоленная вода дольше закипает.

Картофель в кожуре солите в начале варки.

Фасоль и горох солите, когда они уже почти готовы.

Жареный картофель солят в готовом виде.

Мясо солите в конце жарки. Посоленное сырым, оно будет жестким.

Мясо или другие продукты, которые собираетесь жарить в панировке, не солите заранее, так как они становятся влажными, и панировка к ним плохо прилипает. Солить следует непосредственно перед тем, как жарить.

Панированные блюда приобретают приятный вкус, если к сухарям добавить твердого тертого сыра.

Чем мельче нарезаны продукты, тем скорее они сварятся.

Если во время варки необходимо долить воды, доливайте только горячую.

Любую пищу, приготовленную на два дня, на следующий день обязательно прокипятите, даже если она стояла в холодильнике.

Если пищу при подогревании нежелательно перемешивать, поставьте кастрюлю с ней в другую посуду с кипящей водой.

Сметану кладите в пищу непосредственно перед употреблением. Вместо сметаны можно использовать кефир.

Чтобы бульон был прозрачным, варите его на слабом огне, все время снимая пену, которая образуется при закипании мяса и костей.

Продукты скорее варятся в закрытой посуде.

Прежде чем кипятить **молоко,** прополощите кастрюлю холодной водой, тогда оно не будет пригорать.

250 *г* сгущенного молока заменяет 1 *л* свежего. Его следует разводить теплой кипяченой водой.

Кофе в зернах сырой (зеленый) и жареный следует пережарить. Жареный — на слабом огне до темно-корич-

невого цвета и появления на поверхности равномерного жирового блеска. Поджаренный кофе высыпают на доску или бумагу, охлаждают в течение 2—3 минут. Сохраняют в герметически закрытой банке. Молоть кофе следует непосредственно перед употреблением. Сырой кофе жарят дольше. После 8—10 минут, когда шелуха начнет отделяться от зерен, высыпьте его на доску или бумагу, хорошо продуйте и жарьте до полной готовности.

Кофе восстанавливает свой аромат, если зерна на 10 минут положить в холодную воду и сразу же высушить в духовке.

Чтобы усилить аромат **лимона**, перед подачей к чаю ошпарьте его кипятком. А чтобы он не засыхал, кладите на блюдце надрезанным боком.

Начиная с глубокой осени и до появления новых овощей и фруктов, употребляйте **чай из шиповника**, богатого витамином С. Он не только вкусный, но и полезный, лечебный. Плоды шиповника разрезают пополам и заливают кипятком из расчета — ложка шиповника на стакан воды. Можно по вкусу добавить лимонный сок, любой сироп или заварку чая.

Заправка из поджаренной муки бывает трех видов, в зависимости от рецепта: светло-коричневая, коричневая, темно-коричневая. Готовят ее так: в кастрюлю кладут жир, хорошо разогревают, добавляют необходимое количество муки и, непрерывно помешивая, чтобы не подгорела, поджаривают до определенного цвета. Заправляют пищу, когда она кипит или в очень горячем состоянии.

Перед подачей на стол заправленные блюда посыпьте укропом или зеленью петрушки. Это придает им более приятный вид, улучшает вкус, а также обогащает витаминами.

Квасить капусту можно и летом. Для этого нашинкуйте капусту, положите в банку, посолите и залейте горячей водой. Сверху положите кусочек хлеба, смоченного несколькими каплями уксуса, и накройте.

Чтобы яблоки, груши, айва не чернели во время консервирования, перед тем как закладывать в банки (уже почищенные и нарезанные дольками), положите их на несколько минут в холодную воду, немного заправленную лимонным соком.

КАК СОХРАНЯТЬ ПРОДУКТЫ

Готовые блюда и продукты можно сохранять в кладовой, холодильнике, подвале. В сельской местности, если нет ни холодильника, ни подвала, продукты можно хранить в колодце, подвесив их на веревке.

Если есть лед, для хранения продуктов и готовых блюд можно использовать большую кастрюлю или выварку. Куски льда заворачивают в бумагу и плотно укладывают на дно. Сверху кладут продукты, покрывают бумагой и снова лед, обернутый бумагой. Кастрюлю накрывают одеялом или какой-либо плотной тканью и ставят в холодное место. Если нет льда, его заменяют увлажненным песком.

Готовые продукты сохраняйте отдельно от сырых.

Старайтесь приготовить пищи столько, сколько необходимо для семьи на один день. На второй-третий день она теряет питательность и вкус.

Колбасы и сало летом можно хранить в кафельных печах. Тщательно почистите печь и положите в нее завернутые в бумагу продукты. На сквозняке (тяга) в печи они долго будут свежими.

Сырое **мясо** дольше сохранится, если завернуть его в смоченную уксусом чистую ткань или хорошо посолить и положить в какую-либо посуду, а сверху прикрыть крышкой. Если ставите мясо в холодильник, то сверху не накрывайте. На дно положите блюдце, чтобы кровь с мяса стекала в него.

Кости и мясо с костями даже в холодильнике долго не сохраняются.

Вареное мясо лучше сохраняется в сухом виде, поэтому воду, в которой оно варилось, надо слить.

Жареное мясо долго сохраняется, если его залить жиром. Однако проследите, чтобы в жире не осталась вода.

Если нужно хранить длительное время копченое мясо, не мойте его.

Летом оберегайте мясо от мух. Не ставьте поблизости сырые овощи, молочные и вареные продукты.

Открытые **консервы** сразу используйте. Если же осталась часть, переложите в стеклянную посуду и накройте.

Овощные консервы также раскрывайте только перед употреблением.

Чтобы дольше сохранить **кетовую или паюсную икру**, положите ее в банку, сверху залейте растительным маслом и плотно закупорьте.

Молоко нельзя сохранять в алюминиевой посуде. Вскипятив в алюминиевой кастрюле, перелейте в стеклянную, эмалированную или глиняную посуду.

Кипяченое молоко, прежде чем ставить в холодильник или кладовую, хорошо охладите, чтобы пар не портил других продуктов.

Накрывать крышкой только что вскипевшее молоко не следует. Оно приобретает неприятный запах.

Кипяченое молоко дольше сохранится, если к нему прибавить немного сахара.

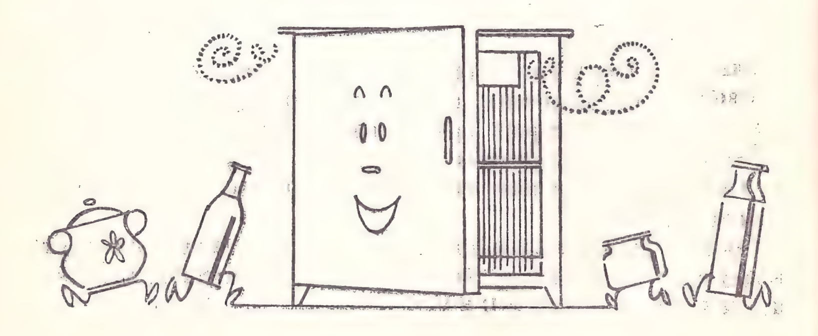
Молоко можно дольше сохранить свежим, если стеклянную посуду с ним поставить в миску или широкую кастрюлю с холодной водой и прикрыть чистой мокрой салфеткой так, чтобы края ее опускались в воду. Равномерное испарение воды с салфетки будет поддерживать низкую температуру в посуде с молоком.

Сметана, творог, масло хорошо сохраняются, если их поставить в какой-либо посуде в холодную воду. Летом воду следует менять несколько раз в день. Творог хорошо сохраняется без холодильника, если его завернуть в чистую влажную белую ткань и держать при температуре не выше 10—15°. Ткань следует прополаскивать в холодной воде раз или дважды в сутки.

Чтобы поверхность **сыров** не засыхала, заверните их во влажную ткань.

Муку и крупы лучше всего хранить в ящиках или коробках из жести. Можно и в мешочках, но тогда хотя бы один раз в месяц следует проветривать, перемешивая. Сверху в мешочек положите немного древесного угля. Благодаря ему можно избежать проникновения насекомых, отсырения и предупредить появление тухлости.

Яйца для длительного хранения кладут в ящики вниз острым концом и засыпают стружкой, песком или соломой. Для такого хранения яйца не моют. Можно также каждое яйцо смазать жиром или залить парафином и положить в банку. Независимо от способа хранения их следует держать в прохладном месте.



Свежие овощи долго сохраняются, если их сложить в ящик и засыпать сухим песком (чтобы они не касались друг друга).

В течение двух-трех дней овощи лучше всего хранить очищенными, готовыми к употреблению в холодильнике. При этом избегайте металлической посуды. Вареные овощи также не держите в металлической посуде.

Картофель сохраняйте в темном прохладном месте при температуре не ниже 0°. При более низкой температуре крахмал быстро превращается в сахар, картофель становится сладким, невкусным. Свет же способствует образованию в картофеле вредного вещества — соланина.

Лук и чеснок зимой лучше хранить сплетенными в венки и подвешенными, чтобы они не касались других предметов.

Салат, редиска, зеленый лук и другие овощи будут несколько дней свежими, если их завернуть в увлажненную раствором уксуса и воды ткань.

Зелень петрушки и зеленый лук можно иметь и зимой. Для этого коренья петрушки или лука посадите в горшочки для цветов или ящики и поставьте в кухне на подоконник. Поливать часто не следует. Нужно следить, чтобы не примерзли.

Свиной жир долго сохраняется в стеклянной, эмалированной или глиняной посуде в холодном помещении.

Растительное масло не прогоркнет, если налить его в бутылку из темного стекла доверху, залить 50 *г* водки и хорошо закупорить. Хранить масло нужно в сухом прохладном месте.

Грибы покупайте только в таких местах, где качество их определяется компетентными особами, и столько, сколько необходимо для разового употребления.

Свежие грибы и блюда из них нельзя сохранять даже в холодильнике.

Чтобы сушеные грибы не потеряли свой аромат, их следует хранить в банках, которые герметически закрываются.

Соль, сахар, черный и красный перец легко впитывают влагу, поэтому их следует хранить в сухом месте в плотно закупоренной стеклянной или фарфоровой посуде.

Чтобы соль и сахар не впитывали влагу, положите на дно солянки или сахарницы несколько зерен риса.

Соль будет также сухой, если перемешать ее с крахмалом (на 50 г соли — 30 г крахмала) или на дно банки, в которой она сохраняется, положить промокательную бумагу.

Мак быстро протухает. Свежий мак лучше всего держать в мешочке из полотна в прохладном помещении, которое хорошо проветривается. Молоть мак следует только перед употреблением: перемолотый, он быстрее портится, горкнет.

Дрожжи сохраняются свежими в течение двух недель, если их порезать на мелкие кусочки, сложить в банку, залить холодной водой и поставить в холодном темном месте. Дрожжи не теряют свойства брожения в течение нескольких недель, если их перетереть с мукой, подсушить, положить в чашечку или стакан и сверху еще присыпать мукой. Можно также положить дрожжи в размельченную соль.

Орехи хорошо сохраняются, если их помыть в холодной воде и высушить на открытом свежем воздухе. Когда орехи совсем высохнут, их складывают в мешок и подвешивают.

Сушеные фрукты и овощи хорошо сохраняются в мешочках из марли в подвешенном состоянии в прохладном помещении. Время от времени их следует просматривать и отбирать испортившиеся.

Сухие изделия из теста сохраняются длительное время, если их положить в жестяную коробку, плотно закрыть и держать в прохладном помещении.

Торт не будет высыхать, если в коробку, где он лежит, положить яблоко.

Черный и белый хлеб следует держать отдельно. Белый легко поглощает запах черного, в результате чего ухудшается его вкус.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧТО-НИБУДЬ ИСПОРТИЛОСЬ?

Приготавливаемое блюдо может подгореть, выкипеть, его можно пересолить или недосолить. Это нежелательно и неприятно хозяйке, но, если уж так случилось, нужно немедленно искать выход: «спасать» блюдо, чтобы оно было съедобным.

Пища пересолена. Если пересолен суп, этому можно помочь: положите в столовую ложку кусочек сахара-рафинада и опустите в суп. Когда сахар начнет таять, вынимайте ложку с сахаром. Это можно повторить несколько раз, меняя сахар.

К овощному супу, овощным блюдам можно добавить немного риса или картофеля и долить воды.

Если пересолена квашеная капуста или она очень кислая, перед употреблением промойте ее несколько раз в чистой воде.

В пересоленный гуляш или жаркое также можно добавить рис или картофель, жир и долить воды.

Если же вы пересолили тесто, здесь уж трудно помочь. Лучше недосолить.

Пища пригорела. Начнем с того, что мучные изделия нельзя варить на открытом огне. Но даже если пламя прикрыто подставкой, может случиться, что пища пригорит. В таком случае следует немедленно снять кастрюлю с огня и пересыпать содержимое в другую посуду, конечно, без пригорелой части, и накрыть влажной тканью. Она впитает в себя пригорелый запах.

Избавиться от запаха и вкуса пригорелого можно также, если добавить к пище горячего молока.

Блины прилипают к сковородке по нескольким причинам:

Тесто очень жидкое — добавляют муку.

Низкое качество муки. В этом случае добавляют немного манки или панировочных сухарей.

Холодная сковорода. Блины следует выпекать только в горячем жире.

Если блины получатся разорванными, не отчаивайтесь. Порежьте их в виде лапши, ромбов или квадратов и перемешайте с молотым мясом, поджаренным с луком. Получится вкусное блюдо на второе.

Молоко скипелось. Не выливайте его. Оно пригодится для приготовления дрожжевого теста.

Мясо жесткое. Его можно сделать более мягким несколькими способами: если положить в суп или жаркое хорошо вымытую пробку из пробкового дерева или питьевую соду. Если же и это не даст желаемых результатов, мясо следует перемолоть, добавить яйцо, специй, обжарить в жире и положить в суп. Молотое мясо можно использовать также для блинов или других блюд.

Бульон очень жирный. Нужно поставить кастрюлю с бульоном в холодное место и, когда остынет, снять жир.



Крем жидкий. Заварные кремы бывают жидкими по следующим причинам:

Крем мало варился. В этом случае его просто доваривают.

В крем добавлено много жидкости. В этом случае добавляют муку. Но, чтобы крем не взялся комочками, муку добавляют через сито, небольшими порциями и все время помешивая.

Сливочное масло растопленное или очень жидкое. В этом случае крем ставят в холодное место и во время застывания несколько раз перемешивают.

Начинять печенье можно только густым, остывшим кремом.

Глазурь не блестит. Если к шоколаду прибавлять воду, молоко или сахар-песок, глазурь не будет блестеть. Шоколад лучше всего расплавить в кастрюле на пару или в духовке. В отдельной посуде растопить сливочное масло. Потом, все время помешивая расплавленный шоколад, добавить к нему небольшими порциями масло. Изделие сразу же обливают этой массой, так как глазурь быстро затвердевает.

Варенье, повидло, маринады плесневеют. Если плесень появилась через несколько дней после приготовления и этот процесс не прекращается, банку следует раскрыть, снять плесень, прибавить сахар, соль или уксус (в зависимости от того, что плесневеет) и хорошо прокипятить или пропастеризовать. Если плесень появилась через несколько недель или месяцев, эти меры бесполезны. В этом случае неиспорченную часть следует использовать.

Холодное не застывает. Это может произойти по двум причинам: в холодном много воды или оно варилось недостаточно долго. И в том и в другом случае поможет желатин. Его сначала заливают переваренной холодной

водой. Когда желатин увеличится в размере в несколько раз, его растворяют в теплой воде и прибавляют к холодному.

Мучная заправка взялась комками. Протирают ее сквозь сито, добавляют немного воды и хорошо размешивают.

Ядро грецких орехов очень высохло. В этом случае целые орехи в скорлупе следует подержать 5—6 дней в слегка подсоленной воде. Вода через скорлупу проникает в ядро и восстанавливает его консистенцию и вкус.

Сало или жир прогоркли. Перетопите их с кусочком хлеба и мелко нарезанным луком и процедите.

Пара нарезанных морковок устранит неприятный запах топленого сливочного масла.

Чтобы устранить своеобразный привкус и запах говяжьего, свиного или бараньего жира, порежьте его на кусочки, положите в кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно слегка покрыло жир. Поставьте кастрюлю на огонь и, когда молоко закипит, жир слейте, процедите и охладите.

Засохшую горчицу можно сделать пригодной к употреблению, если размешать ее с раствором сахара и уксуса.

Черствый хлеб и булки станут свежими, если их корочку смочить водой и положить на несколько минут в теплую духовку.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПЕЦИЙ

Специи следует класть в пищу в зависимости от ее характера. Не следует злоупотреблять специями в надежде на то, что этим удастся исправить вкус испорченного блюда. Точного рецепта по употреблению специй быть не может — это дело вкуса. Следует иметь в виду, что доза специй, указанная в рецептах в данной книге, рассчитана на людей, которые любят блюда с умеренным количеством специй.

Приготавливая пищу, прибавляйте специи понемногу, пока блюдо не приобретет желаемого вкуса и аромата.

Как правило, холодные блюда требуют большего количества специй, чем горячие, вкус и запах которых более резкий.

Наиболее распространенной приправой является лук. Он употребляется в бесчисленном количестве блюд. Как

правило, в нем лучше сохраняются эфирные масла. Только в редких случаях лук варят, а потом вынимают (на стол не подают).

В венгерской кухне лук чаще всего употребляют так: мелко нарезают, тушат в горячем жире и посыпают молотым красным перцем. Не следует класть в пищу сырой молотый или тертый на терке лук. Блюдо приобретает неприятный вкус.

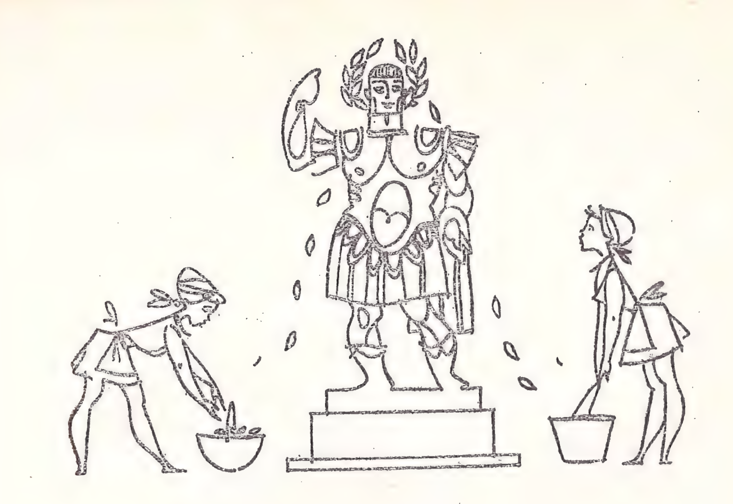
Если кто-либо не любит сырого лука, а он необходим для приготовления того или иного блюда, например, салатов, употреблять его можно двояким способом: нарезать тонкими колечками и погрузить на мгновение в кипяток, потом прополоскать в холодной воде, процедить и смешать с салатом; или нарезать кольцами и посолить, а через несколько минут, выжав из него сок, употребить в салат.

Чеснок также широко употребляется в венгерской кухне. Считают, что он обладает лечебными свойствами, но некоторые не любят его. Безусловно, употреблять чеснок в сыром, тушеном или вареном виде — исключительно дело вкуса. Но, приготавливая блюда из баранины, которые имеют своеобразный привкус, без чеснока, лука и других специй не обойтись.

Красный перец — одна из основных специй венгерской кухни. Почти все венгерские блюда начинают готовить с того, что тушенный в жире лук посыпают молотым красным перцем. Перец нельзя долго поджаривать в горячем жире, потому что он подгорит и пища будет иметь горький вкус. Поэтому, посыпав им поджаренный лук, немедленно перемешайте и долейте воды. Настоятельно советуем: не кладите в пищу очень много перца.

Красный перец придает блюду приятный вкус и красивый цвет. Но не каждый может употреблять его. Поэтому, если по рецепту требуется красный перец, делают отдельно подливу, которую потом каждый добавляет себе по вкусу. Делают это так: жир подогревают, потом прибавляют красный перец, хорошо размешивают, чтобы не было комочков, сразу же заливают небольшим количеством воды, солят, еще раз размешивают и дают закипеть. Такая перцовая заправка в жире может сохраняться длительное время.

Черный перец употребляется тоже часто. Добавляется в пищу, которая используется в сыром, вареном или жареном виде. Его следует класть в пищу только в конце варки или жарки.



Зелень петрушки употребляется мелко нарезанной. Ею посыпают многие блюда. Она не только украшает их, но и придает пище приятный вкус и запах.

Зеленью петрушки посыпают пищу уже в готовом виде. Петрушка становится более ароматной, если ее помыть не холодной, а теплой водой.

С таким же успехом применяется **укроп**, особенно свежая зелень. Как и зелень петрушки, его мелко секут и посыпают блюда.

Зелень сельдерея тоже придает пище красивый внешний вид, приятный вкус и запах.

Зеленый лук в большинстве случаев употребляется в сыром виде. В вареные и жареные блюда зеленый лук добавлять не принято, так как его нежный вкус и запах теряются.

Тмин придает отдельным блюдам, в сыром, вареном и жареном виде одинаково, своеобразный вкус и запах.

Лавровый лист придает пище своеобразный вкус и запах, но пользоваться им следует умеренно, так как большое его количество дает горький привкус.

Если нежелательно, чтобы лук, чеснок, черный перец, лавровый лист и другие специи плавали в супе, положите их в мешочек из двух слоев марли, выварите и выньте. Запах и вкус специй останется.

Многие блюда употребляют с **уксусом**. Лучше пользоваться винным или фруктовым уксусом. Уксусная эссенция в 10 раз крепче, и употреблять ее следует в соответственной дозе.

И, наконец, соль. Не следует забывать, что она вызывает жажду. Современная медицина не рекомендует употреблять соль в большом количестве, так как это способствует развитию атеросклероза.

СУПЫ

Супы — неотъемлемая часть нашего питания. Первые блюда, в основном, должны возбуждать аппетит, поэтому хозяйке следует позаботиться о том, чтобы они были богаты витаминами и минеральными солями. Продукты для их приготовления всегда надо подбирать в соответствии с сезоном. Нецелесообразно, например, летом готовить супы из консервированных или сухих продуктов.

Специи должны дополнять, улучшать вкусовые качества супа.

Мучные, крупяные изделия следует класть в суп в конце варки. В большинстве случаев их лучше варить отдельно и уже в тарелке заливать супом.

Приготавливать супы целесообразно непосредственно перед употреблением, чтобы они не теряли своих питательных и вкусовых качеств.

Лучшей водой для супов является обыкновенная питьевая, которая не содержит в себе посторонних микроорганизмов или минеральных солей.

Чтобы получить крепкий, наваристый бульон, мясо и кости кладут варить в холодную воду. Если же нужно получить вкусное отварное мясо, начинайте его варить в горячей воде.

Овощи и крупы сразу кладут в кипяток. Исключением являются картофель и сухие бобы, которые начинают варить в холодной воде. До закипания суп следует варить на сильном огне, а доваривать на малом.

Морковь, коренья петрушки и сельдерея нарезайте вдоль на 4—5 частей.

Прежде чем класть варить капусту, внимательно просмотрите, нет ли среди листьев насекомых. Если обнаружите, вымочите ее в слегка подсоленной воде.

СУП-КРЕМ ИЗ МОЗГОВ *

Продукты для приготовления: 250 *г* телячьих костей, 80 *г* моркови, 40 *г* кореньев петрушки, 20 *г* репчатого лука, 200 *г* очищенных телячьих или свиных мозгов, сок из четверти лимона, 3 *г* молотого черного перца, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* муки, 100 *г* сливок, 1 яичный желток, лимонная цедра, соль по вкусу.

Кости и овощи солят, посыпают перцем и варят крепкий бульон. Мелко нарезанный лук поджаривают в 20 *г* сливочного масла, добавляют мелко нарезанные мозги, солят, посыпают перцем, тушат и заливают бульоном.

Муку поджаривают в 30 *г* сливочного масла до светло-коричневого цвета и, разбавив бульоном, заправляют ею суп. Потом добавляют лимонный сок, немного тертой лимонной цедры, молотый черный перец, еще раз дают закипеть и в конце вливают размешанный со сливками яичный желток.

Подают на стол в чашечках или тарелках, добавляя гренки, нарезанные кубиками.

РИСОВЫЙ СУП-КРЕМ

Продукты для приготовления: 250 *г* телячьих или свиных костей, 80 *г* моркови, 40 *г* кореньев петрушки, 120 *г* риса, 50 *г* сливочного масла, 100 *г* молока, 1 яичный желток, 100 *г* сливок, 100 *г* булки, 20 *г* жира, соль по вкусу.

Кости и овощи варят в 1200 *г* подсоленной воды в течение двух часов. Потом отвар сцеживают, отваривают в нем очищенный и промытый рис, протирают сквозь дуршлаг, добавляют молоко, сливочное масло и кипятят 10 минут. Перед подачей на стол в теплый суп вливают яичный желток, размешанный со сливками. В жире поджаривают нарезанную кубиками булку и, подавая суп на стол, кладут каждому в тарелку.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Продукты для приготовления: 1—1,2 *кг* куриного мяса, 150 *г* моркови, 70 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 20 *г* репчатого лука, 20 *г* томатной пасты, 50 *г* грибов, 1 долька чеснока, 1 *г* черного перца (горошка),

* Здесь и дальше количество продуктов в рецептах дается для приготовления 4 порций.

80 г муки, пол-яйца, соль (летом можно один стручок сладкого зеленого перца).

Мясо моют, заливают 1,5 л воды и варят вместе с овощами, грибами и перцем. Когда мясо станет мягким, бульон процеживают, кладут томатную пасту и дают еще раз закипеть.

Из теста, замешанного на яйце (без воды), делают мелкую лапшу и отваривают в бульоне. Овощи нарезают соломкой и кладут каждому в тарелку при подаче на стол.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 200 г телячьих или говяжьих костей, 70 г моркови, 30 г кореньев петрушки, 400 г картофеля, 30 г жира, 40 г муки, 20 г репчатого лука, 150 г сметаны, немного зелени петрушки, соль по вкусу.

Кости и овощи варят в 1,2 л воды в течение двух часов, потом отвар процеживают. Очищенный и помытый картофель нарезают кубиками и варят в полученном отваре. На жире поджаривают до светло-коричневого цвета муку, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и лук, вливают полстакана воды и перемешивают. Полученную заправу кладут в суп и продолжают варить. В конце прибавляют сметану и дают еще раз закипеть.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Продукты для приготовления: стакан очищенного зеленого горошка, 250 г телячьих (можно и других) костей, 40 г сливочного масла, 30 г муки, 30 г сахара, 3 столовые ложки сливок, 1 яичный желток, зелень петрушки, соль.

Кости варят вместе с зеленым горошком в 1,5 л воды. На масле подрумянивают до светло-коричневого цвета муку и домешивают к ней мелко нарезанную зелень петрушки. Эту заправу заливают процеженным отваром, солят, добавляют подслащенные сливки и хорошо растертый яичный желток. В конце варки в суп кладут любые мучные изделия (вермишель, лапшу, клецки и т. д.).

ВЕНГЕРСКИЙ СУП-ГУЛЯШ I

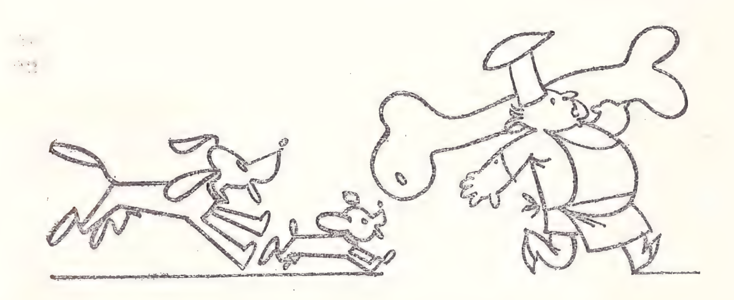
Продукты для приготовления: 600 г картофеля, 60 г жира, 80 г лука, 1 г тмина, 3 стручка сладкого зеленого перца, 1 большой помидор или столовая ложка томатной пасты, 1 г молотого красного перца, соль.

В кастрюле хорошо разогревают жир, кладут мелко нарезанный лук, поджаривают на слабом огне, посыпают перцем и тмином, быстро заливают полстаканом воды и хорошо перемешивают. Затем добавляют нарезанный небольшими кубиками картофель и тушат, пока он начнет приобретать стеклообразный вид. Потом заливают соленой водой или мясным отваром. Когда картофель сварится до полуготовности, прибавляют нарезанный одинаковыми кусочками зеленый перец и помидор (зимой томатную пасту) и варят до готовности. В конце варят клецки.

ВЕНГЕРСКИЙ СУП-ГУЛЯШ II

Продукты для приготовления: 300 г мяса и небольшое говяжье сердце, 40 г жира, 60 г репчатого лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, 50 г томатного сока, 15—20 зерен тмина, 200 г картофеля, 1 долька чеснока, соль.

Мясо и сердце хорошо моют, нарезают небольшими кубиками. В жире поджаривают мелко нарезанный лук, добавляют красный перец, заливают томатным соком и кладут нарезанные кусочками мясо и сердце. Через 5—7 минут добавляют мелко сеченный чеснок, тмин, соль и варят. Когда сок выкипит, заливают 1200 г воды, кладут нарезанный небольшими кубиками картофель и варят до полной готовности. Летом прибавляют еще нарезанный дольками сладкий зеленый перец.



СУП-РАГУ ИЗ ПОТРОХОВ ПТИЦЫ

Продукты для приготовления: потрохи цыплят или другой птицы, 120 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 100 *г* зеленого горошка, 100 *г* шампиньонов или других грибов, 60 *г* жира, 40 *г* муки, 30 *г* репчатого лука, 20 *г* сливочного масла, 2 *г* молотого черного перца, зелень петрушки, соль.

Потрохи хорошо моют, мелко режут и варят. Морковь, петрушку и сельдерей нарезают кубиками, секут лук и все это поджаривают, добавив в конце мелко нарезанную зелень петрушки. Все смешивают с супом, солят, перчат и варят до полной готовности. Заправляют суп поджаренной на масле до светло-коричневого цвета мукой, добавляют отдельно сваренный зеленый горошек, поджаренные в масле грибы и ставят на огонь, чтобы суп хорошо перекипел. В конце кладут любые мучные изделия (лапша, вермишель и т. д.).

ОВОЩНОЙ СУП

Продукты для приготовления: 300 *г* овощей (морковь, коренья петрушки и сельдерея), 250 *г* телячьих (можно и других) костей, 40 *г* сливочного масла, 50 *г* лука, 30 *г* муки, 50 *г* риса, 100 *г* сметаны, щепотка молотого красного перца, зелень петрушки, соль.

Овощи нарезают кубиками или соломкой, поджаривают в 10 *г* сливочного масла и заливают 1,5 *л* воды. Когда все это закипит, кладут хорошо промытый рис. В остальных 20 *г* масла поджаривают до светло-коричневого цвета муку, добавляют мелко нарезанный лук, зелень петрушки и красный перец. Все время помешивая, чтобы поджаренная мука не взялась комочками, заливают отдельно отваренным костным бульоном. Сметану кладут в тарелку по вкусу.

ТОМАТНЫЙ СУП I

Продукты для приготовления: 50 *г* жира, 60 *г* муки, 700 *г* томатного сока или 100 *г* томатной пасты, 80 *г* сахара, небольшая луковица, 1—2 стебелька сельдерея или зелени петрушки, соль.

Муку поджаривают в жире до светло-коричневого цвета, заливают томатным соком или томатной пастой и

1200—1400 *г* воды. Потом в суп кладут очищенную целую луковицу, зелень сельдерея или петрушки, добавляют сахар, соль и варят около 30 минут. Готовый суп процеживают, кладут мелкие клецки или рис (10 *г* на одну порцию) и варят до их готовности.

ТОМАТНЫЙ СУП II

Продукты для приготовления: 200 *г* овощей (морковь, коренья петрушки и сельдерея), 30 *г* жира, 30 *г* муки, 1 *кг* свежих помидоров или 600 *г* томатного сока, 50 *г* сыра, 80 *г* сахара, соль.

Мелко нарезанные овощи тушат в жире, посыпают мукой, жарят еще 2—3 минуты, заливают 100—200 *г* воды и томатным соком или тертыми помидорами и добавляют сахар. Часто помешивая, варят, потом процеживают, кладут мелкие клецки и доваривают.

Подавая на стол, в каждую тарелку по вкусу кладут тертый сыр.

УХА РЫБНАЯ

Продукты для приготовления: 500 *г* рыбы, 200 *г* овощей (морковь, петрушка, сельдерей), 30 *г* муки, 50 *г* лука, 20 *г* сахара-пудры, 2 столовые ложки уксуса, 1 лавровый лист, зелень петрушки, молотый черный и красный перец, жир, соль.

Мелкую рыбу или рыбьи головы варят в 1,2 *л* подсоленной воды с уксусом. Кладут также лавровый лист и черный перец. Когда рыба готова, отвар процеживают. Мякоть отделяют от костей. Отдельно готовят заправку: в жире подрумянивают одну столовую ложку сахара-пудры вместе с мукой и мелко нарезанным луком, кладут красный перец и заливают отваром. Нарезанные соломкой овощи тушат в жире, кладут в уху и варят до полной готовности.

Подавая на стол, в тарелку кладут рыбную мякоть. Можно подать к ухе и гренки-соломку.

ОВОЩНОЙ СУП-КРЕМ

Продукты для приготовления: 300 *г* овощей (морковь, коренья петрушки и сельдерея), 500 *г* телячьих или других костей, 30 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, 1 яйцо, 100 *г* сливок или сметаны, соль по вкусу.

Кости варят в 1,5 *л* воды в течение 2—2,5 часа. Потом отвар сцеживают и смешивают с мелко нарезанными отдельно отваренными овощами. Все это протирают сквозь дуршлаг, смешивают с поджаренной на масле мукой, заливают сметаной и варят. После пятиминутного кипения заливают сцеженным с овощей отваром и солят.

Подавая на стол, в тарелку по вкусу кладут взбитое со сливками или сметаной яйцо.

ГРИБНОЙ СУП-КРЕМ

Продукты для приготовления: 500 *г* телячьих или других костей, 150 *г* овощей (морковь, петрушка, сельдерей), 150 *г* грибов, 30 *г* муки, 30 *г* лука, 30 *г* сливочного масла, 200 *г* молока, 100 *г* сметаны, 1 яйцо, молотый черный перец и соль по вкусу.

Кости варят вместе с овощами, потом отвар сцеживают. Грибы мелко нарезают и пропускают через мясорубку. Муку поджаривают на масле до светло-коричневого цвета, заливают молоком и костным отваром, кладут грибы, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец. Когда суп закипит, добавляют предварительно размешанную с яичным желтком сметану.

Подавая на стол, в тарелку с супом кладут поджаренные на сливочном масле сухарики из булки.

ГРИБНОЙ СУП

Продукты для приготовления: 120 *г* шампиньонов или других грибов, 50 *г* жира, 50 *г* муки, 50 *г* лука, 200 *г* сметаны, 300 *г* говяжьих костей, 1 *г* молотого красного перца, зелень петрушки, соль.

Грибы хорошо моют, нарезают соломкой. Лук мелко режут, поджаривают в 20 *г* жира, добавляют грибы и продолжают жарить. Потом заливают процеженным костным отваром, солят, перчат и варят 30—40 минут. Отдельно готовят на жире заправу. Муку поджаривают до светло-коричневого цвета, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, разбавляют полстаканом воды и смешивают с супом. В супе варят мелкие клецки и потом заправляют сметаной.

СУП С ТЕРТЫМ ТЕСТОМ

Продукты для приготовления: 40 *г* жира, 30 *г* копченого сала, 120 *г* тертого теста, 50 *г* лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, 300 *г* картофеля, 2 столовые ложки острого томатного соуса, соль.

Тертое тесто поджаривают в жире до светло-коричневого цвета, прибавляют к нему тертый лук, нарезанные мелкими кубиками копченое сало и картофель, перемешивают с красным перцем и заливают 1,5 *л* воды. Суп должен закипеть на сильном огне, а потом довариваться на слабом до готовности картофеля и теста. В конце прибавляют соль и томатный соус по вкусу.

СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 500 *г* квашеной капусты, 400 *г* копченой колбасы, 40 *г* жира, 40 *г* муки, 80 *г* лука, 200 *г* сметаны, молотый красный перец, соль по вкусу.

Капусту варят в 1,5 *л* воды до полной готовности. Отдельно в жире поджаривают до светло-коричневого цвета муку, добавляют нарезанный полуколечками лук, красный перец, немного тушат, заливают капустным отваром и ставят на огонь. Нарезают тонкими кружочками колбасу, кладут в суп и варят 5—7 минут. Колбасу можно заменить копченым мясом. Солят суп, когда он почти готов.

Подавая на стол, в тарелки по вкусу кладут сметану.

СУП ИЗ ТМИНА

Продукты для приготовления: 30 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, 1 яйцо (не обязательно), чайная ложка тмина, сухарики из булки, соль.

Муку поджаривают на масле до светло-коричневого цвета, добавляют тмин и продолжают поджаривать до темно-коричневого цвета. Потом заливают 1200 *г* воды, на слабом огне доводят до кипения и солят. Когда суп готов, его процеживают. Во время кипения в суп можно прибавить растертое яйцо.

На стол подают с поджаренными на сливочном масле сухариками из булки.

СУП ИЗ ФАСОЛИ

Продукты для приготовления: 200 *г* сухой фасоли (или гороха), 1—2 копченые свиные ножки (или копченое мясо), 30 *г* жира, 30 *г* муки, 60 *г* лука, 1 долька чеснока, 100 *г* сметаны, молотый красный перец, соль.

Ножки или копченое мясо варят вместе с фасолью до готовности. Потом из жира и муки готовят светло-коричневую заправку, в которую прибавляют тертые на терке лук и чеснок, красный перец и заливают 1,5 *л* воды. Затем все смешивают и солят по вкусу. В еще кипящий суп доливают сметану, кладут мелкие клецки и варят до их готовности.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Продукты для приготовления: 150 *г* моркови, 100 *г* кореньев петрушки, 100 *г* кореньев сельдерея, 50 *г* спаржи, 50 *г* молодого зеленого горошка, 100 *г* цветной капусты, 60 *г* сливочного масла, соль.

Морковь, петрушку, сельдерей, спаржу нарезают мелкими кубиками и варят в подсоленной воде. Отдельно варят зеленый горошек и отдельно разобранную на мелкие кусочки цветную капусту. Доводят все до готовности, отвары сцеживают, смешивают, солят по вкусу и добавляют сливочное масло.

Овощи кладут в каждую тарелку перед подачей на стол.

КОСТНЫЙ БУЛЬОН

Продукты для приготовления: 500 *г* говяжьих костей, 100 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 1 долька чеснока, 20 *г* томатной пасты, 50 *г* нарезанной ромбиками лапши, 1 *г* горошка черного перца, соль.

В 1,5 *л* воды кладут хорошо помытые кости, перец и чеснок и варят на слабом огне, снимая пену. Потом кладут очищенные овощи, варят в течение трех часов. Затем отвар сцеживают, добавляют томат и кипятят. Овощи нарезают соломкой, кладут в тарелки и перед подачей на стол заливают бульоном.

Лапшу отваривают отдельно и также порциями кладут в тарелки.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНЫХ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

Продукты для приготовления: 300 *г* зеленой стручковой фасоли, 300 *г* телячьих или других костей, 40 *г* жира, 30 *г* муки, 200 *г* сметаны, зелень петрушки, молотый красный перец, уксус, соль.

Почищенные, помытые, нарезанные мелкими ромбиками стручки фасоли кладут в кипящую воду. Кости варят отдельно. Когда фасоль сварится, ее заливают сцеженным костным отваром и заправляют поджаренной до светло-коричневого цвета мукой (если бульона нет, берут больше жира и заливают водой). Потом в суп добавляют мелко нарезанные лук и зелень петрушки, щепотку красного перца, соль и продолжают варить. В конце в суп вливают сметану, по вкусу добавляют уксус и солят.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 300 *г* щавеля, 200 *г* сметаны, 60 *г* муки, 40 *г* жира, 2 яичных желтка, 50 *г* сахара, соль.

Щавель моют в холодной воде, хорошо отжимают и кладут в кастрюлю с горячим жиром. Накрывают крышкой и, часто помешивая, тушат до образования однородной массы. Если влага испарится, можно долить воды. Тем временем муку хорошо размешивают в сметане, заливают щавель, добавляют необходимое количество воды, солят и варят. Хорошо все прокипятив, процеживают через дуршлаг.

Подавая на стол, в каждую тарелку кладут взбитые в сметане желтки, а тем, кто любит подслащенную пищу, и сахар.

ВИННЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 4 яйца, 400 *г* белого натурального вина, 300 *г* воды, немного лимонного сока или лимонной кислоты, 80 *г* сахара.

Все продукты кладут в глубокую кастрюлю и, хорошо вымешав веничком, ставят на слабый огонь. Непрерывно помешивая, смесь хорошо подогревают, потом огонь увеличивают и продолжают взбивать до образования однородной пенообразной массы. Сняв с огня, взбивают еще 3—4 минуты.

Подают на стол в чашечках, наполнив их на три четверти.

ФРУКТОВЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 400 *г* фруктов (лучше всего вишни, черешни, яблоки, крыжовник, красная смородина), 1 *л* воды, 40 *г* муки, 200 *г* сливок, 300 *г* сметаны, 1 лимон, 150 *г* сахара, 40 *г* сливочного масла, лимонная цедра.

В кипящую воду выдавливают сок лимона и кладут очищенные, помытые фрукты (яблоки нарезают). Когда все закипит, доливают хорошо размешанные сливки, сметану и муку и дают еще раз закипеть. Потом добавляют сахар, немного тертой лимонной цедры и сливочное масло.

Суп очень вкусен холодным.

МОЛОЧНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 1,5 *л* молока, 40 *г* муки, 50 *г* сахара, 20 *г* соли, тонкая лапша, приготовленная из 80 *г* муки и яйца, тертая цедра из половины лимона, 20 *г* сливочного масла.

Молоко кипятят. На сковороде подрумянивают муку (без жира), заправляют молоко и продолжают его кипятить. Потом засыпают тонкую лапшу, добавляют соль, сахар, лимонную цедру и еще раз кипятят все вместе.

Перед подачей на стол кладут сливочное масло.

СУП ИЗ ЛЕГКИХ

Продукты для приготовления: 300 *г* легких, 1 целая луковица, 1 долька чеснока, 30 *г* жира, 30 *г* муки, 100 *г* сметаны, 1 столовая ложка тертого лука, 1 чайная ложка красного перца, зелень петрушки, 1—2 лавровых листа, соль.

Хорошо помытые легкие вместе с луковицей и лавровым листом варят в 1,5 *л* соленой воды. Когда легкие готовы, их вынимают, охлаждают и пропускают через мясорубку. Поджаривают в жире до темно-коричневого цвета муку, добавляют столовую ложку тертого лука, мелко нарезанную зелень петрушки, красный перец. Сюда же кладут молотые легкие. Все перемешивают, заправляют суп и варят до готовности.

Подавая на стол, в тарелку кладут по вкусу сметану и нарезанные соломкой гренки.

СУП-КРЕМ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Продукты для приготовления: 300 *г* телячьих костей (можно и других), 2—3 корня сельдерея с зеленью, 50 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, 3 столовые ложки сливок или сметаны, яйцо, соль.

Кости, мелко нарезанные зелень и коренья сельдерея варят в 1,5 *л* подсоленной воды до полной готовности и процеживают. На масле поджаривают муку, заливают костным отваром и добавляют протертое сквозь дуршлаг пюре сельдерея. Часто помешивая, варят суп еще некоторое время. В конце варки добавляют хорошо растертый в сливках или сметане яичный желток.

На стол подают с поджаренными в масле кубиками булки.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 600 *г* очищенной от листьев цветной капусты, 40 *г* сливочного масла, 40 *г* муки, зелень петрушки, 300 *г* телячьих (можно и других) костей, 200 *г* сметаны, соль.

Цветную капусту разбирают на мелкие кусочки, моют в подсоленной воде и кладут в сваренный и процеженный костный отвар, солят. На масле поджаривают муку до светло-коричневого цвета, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, вливают полстакана воды и смешивают все с костным отваром. Когда суп закипит, кладут мелкие клецки, а перед готовностью добавляют сметану.

МЯСНОЙ БУЛЬОН I

Продукты для приготовления: 600 *г* говядины, 100 *г* моркови, 40 *г* кореньев петрушки, 50 *г* кореньев сельдерея, 50 *г* кольраби, 50 *г* цветной или брюссельской капусты, 20 *г* лука, 20 *г* грибов, 20 *г* томатной пасты, 1 долька чеснока, 1 *г* горошка черного перца, 50 *г* тонкой лапши, летом стручок сладкого зеленого перца, соль.

Хорошо помытое мясо варят в 1,5 *л* воды на слабом огне. Время от времени собирают пенку. Когда мясо сварится до полуготовности, кладут очищенные овощи, грибы, лук, перец, чеснок, томатную пасту, соль и продолжают варить до готовности, потом бульон процеживают.

Лапшу варят отдельно. Овощи нарезают соломкой, вместе с лапшой кладут порциями в тарелку и заливают бульоном.

СМЕШАННЫЙ БУЛЬОН

Продукты для приготовления: 300 *г* костей и 200 *г* нежирной говядины, 60 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 30 *г* брюссельской капусты, 20 *г* грибов, долька чеснока, 20 *г* томатной пасты, яичный белок, 1 *г* горошка черного перца, летом стручок сладкого зеленого перца, 1 луковица, соль.

Мясо пропускают через мясорубку, хорошо перемешивают с томатной пастой, яичным белком и, помешивая, заливают 1,5 *л* холодной воды. Потом кладут кости, морковь, петрушку, сельдерей, брюссельскую капусту, лук, грибы, чеснок, черный перец, солят и варят на слабом огне в течение четырех часов. Готовый бульон процеживают через сито. Овощи можно употреблять отдельно или нарезать и положить в бульон.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Продукты для приготовления: 250 *г* свиной печенки, 60 *г* смальца, 40 *г* муки, 60 *г* лука, 100 *г* красного натурального вина, 3 *г* молотого черного перца, 2 *г* молотого красного перца, 50 *г* коньяка, нарезанная мелкими кубиками булка, соль.

Хорошо помытую печенку нарезают кусками и пропускают через мясорубку. Мелко нарезанный лук хорошо поджаривают, смешивают с молотой печенкой, солят, перчат и тушат на слабом огне. Потом заливают костным или мясным отваром (если нет отвара — просто водой), красным вином и варят до полной готовности. Далее в суп кладут поджаренную до светло-коричневого цвета муку, коньяк и, если надо, досаливают. Еще раз кипятят и, когда суп готов, протирают сквозь дуршлаг.

Подают на стол с высушенными в духовке или поджаренными на жире сухариками.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЖЕЛТОГО ГОРОХА

Продукты для приготовления: 200 *г* гороха, 50 *г* жира, 40 *г* муки, 60 *г* лука, по 2 *г* молотого красного и черного перца, 200 *г* сухариков из нарезанной кубиками булки, соль.

Если у вас со вчерашнего дня остался костный отвар, горох можно сварить в нем. Если отвара нет, горох вместе с луком, часто помешивая, варят в слегка подсоленной воде, пока он не станет мягким. Потом лук вынимают. В жире поджаривают до светло-коричневого цвета муку, добавляют очень мелко нарезанный лук, красный перец и еще немного поджаривают. Все это кладут в кипящий суп. Еще немного поварив, добавляют черный перец, досаливают по вкусу и протирают сквозь дуршлаг.

На стол подают с сухариками.

СУП ИЗ ГУСЯТИНЫ

Продукты для приготовления: гусиная спинка и толстые части крыльев, 350 *г* овощей (морковь, петрушка, сельдерей), небольшая луковица, 2 дольки чеснока, 3 *г* горошка черного перца, соль.

Суп из гусятины варится так же, как обыкновенный мясной бульон. Если вы имеете целого гуся, кроме спинки и крыльев, можно использовать голову и лапки. Хорошо вымытое мясо заливают холодной водой и солят. Когда мясо закипит, собирают пену и кладут нарезанные большими ломтиками овощи, лук, чеснок и специи. Продолжают варить на слабом огне до полной готовности. В супе из гусятины можно сварить клецки из печенки, манки, фрикадельки, вермишель или тонкую лапшу.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 400 *г* картофеля, 40 *г* жира, 30 *г* муки, 50 *г* лука, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного перца, зелень петрушки, сметана, соль.

Очищенный картофель нарезают мелкими кубиками и вместе с несколькими стебельками зелени петрушки и луком варят в 1,5 *л* воды. В горячий жир кладут муку, поджаривают до светло-коричневого цвета, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, красный перец и тушат 1—2 минуты. Затем вливают полстакана холодной воды, хорошо перемешивают и заправляют суп. Варят на слабом огне до готовности картофеля. Можно также варить в супе клецки.

Подавая на стол, в тарелку кладут по вкусу сметану.

СУП «ЛЕББЕНЧ»

Продукты для приготовления: 100 *г* копченого сала, 100 *г* домашней лапши «леббенч» (лапша, нарезанная в форме больших квадратов), одна небольшая луковица, 30 *г* картофеля, летом 3—4 стручка сладкого зеленого перца, 1—2 помидора, 1 *г* молотого красного перца, соль.

Копченое сало нарезают мелкими кубиками и, часто помешивая, вытапливают на слабом огне жир. Вынув шкварки, сливают половину жира. В оставшемся подрумянивают мелко нарезанный лук, посыпают красным перцем и, быстро помешивая, вливают полстакана холодной воды. Когда вода испарится, добавляют нарезанный одинаковыми кубиками картофель, обжаривают 4—5 минут, солят (летом добавляют нарезанные ломтиками зеленый перец и помидоры) и заливают водой. Тем временем лапшу «леббенч» подрумянивают в другой половине жира. Когда картофель полусваренный, в суп кладут подрумяненную лапшу и варят до готовности.

Подавая на стол, в тарелку по вкусу добавляют черный перец.

ФРУКТОВЫЙ СУП ИЗ ПЕРСИКОВ ИЛИ АБРИКОС

Продукты для приготовления: 500 *г* персиков или абрикос, сахар по вкусу, 100 *г* сметаны, 1 яичный желток, 1 столовая ложка муки.

Фрукты моют, вынимают косточки. Отваривают в подслащенной воде, следя за тем, чтобы фрукты не разварились. Шумовкой осторожно перекладывают их в суповую посуду.

Яичный желток хорошо размешивают со сметаной, домешивают муку, заправляют этой массой воду, в которой варились фрукты, и доводят до кипения.

Заливают этой смесью фрукты и хорошо охлаждают.

СУП ВИШНЕВЫЙ ХОЛОДНЫЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* вишен, 100 *г* сахара, 200 *г* сметаны, 1 яйцо, 30 *г* муки, ванильный сахар по вкусу, 20 *г* сливочного масла, 3—4 гвоздики, соль.

Вишню хорошо моют и освобождают от плодоножки. Косточки вынимают над посудой, чтобы сок не вытекал впустую. Варят вишню в одном литре подслащенной воды. После 8—10 минут кипения домешивают 100 *г* сметаны с яичным желтком, сливочным маслом, добавляют гвоздику и еще раз доводят до кипения. Затем добавляют еще 100 *г* сметаны, ванильный сахар, соль и хорошо охлаждают (желательно в холодильнике).

Подают на стол в чашках.

СУП ЯБЛОЧНЫЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* яблок винного вкуса, 200 *г* сметаны, 1 яичный желток, 100 *г* сахара, 40 *г* муки, сок половины лимона, щепотка молотой корицы, 2 гвоздики, тертая цедра из четверти лимона, 100 *г* белого натурального вина, 150 *г* молока, соль.

На 1 *л* воды засыпают сахар, соль, кладут завязанные в марле специи и варят. Яблоки тщательно чистят, разрезают на 4 части, вырезают середину, нарезают тонкими ломтиками и кладут в кипящую воду. Яблоки варятся недолго, поэтому в молоке быстро размешивают муку и доливают к супу, постоянно помешивая. Кипятят 5—8 минут (по вкусу добавляют специи), добавляют лимонный сок, вино и еще раз доводят до кипения. Из супа вынимают марлевый мешочек со специями. Затем в отдельной посуде хорошо вымешивают сметану с яичным желтком и заливают сюда суп.

Подают на стол блюдо хорошо охлажденным.

СУП КРЫЖОВНИКОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ

Продукты для приготовления: 250 *г* крыжовника, 100 *г* сахара, 200 *г* сметаны, 2 столовые ложки муки.

Из 1 *л* воды и 100 *г* сахара варят сироп. В 100 *г* сметаны тщательно размешивают муку, вливают в сироп, кладут туда помытый и почищенный крыжовник, кипятят 2—3 минуты, чтобы крыжовник остался целым, домешивают остатки сметаны и ставят в холодное место, лучше всего в холодильник.

Холодные фруктовые супы по такому рецепту можно приготовить из других фруктов и ягод, а также смеси разных плодов.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежих помидоров, 50 *г* смальца, 30 *г* муки, соль, 50 *г* сахара, небольшая головка репчатого лука, 2—3 листочка сельдерея, пучок зелени петрушки, 50—60 *г* риса.

3 0—36

Помидоры моют, разминают в посуде деревянной ложкой, заливают стаканом воды, размешивают и кипятят 5—7 минут. Затем пропускают через сито и заливают водой. Когда суп закипит, добавляют к нему слегка поджаренную на смальце муку, домешивают сахар, солят, кладут туда целую луковицу, связанную ниткой зелень сельдерея и петрушки. Кипятят 10—15 минут, вынимают лук и зелень.

При подаче на стол в тарелку кладут отдельно отваренный рис, лапшу, мелкие галушки, сухари или гренки.

По этому рецепту можно приготовить томатный суп из томатной пасты. В таком случае берут 200 *г* пасты, разведенной в 1,5 *л* воды.

УХА РЫБНАЯ ПРОЗРАЧНАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы (плотва, окунь, ерш, головы крупной рыбы), 2 яичных белка, лавровый лист, молотый черный перец, молотый сладкий красный перец, укроп, соль.

Тщательно почищенную и вымытую рыбу (мелкую) заливают водой и кипятят 25—30 минут на слабом огне, охлаждают и процеживают через марлю. К холодной ухе домешивают осторожно взбитые в пену яичные белки и дают жидкости отстояться. Затем осторожно переливают в котелок, добавляют по вкусу черный и красный перец, лавровый лист, солят и снова ставят на огонь. Когда уха закипит, 10—15 минут варят в ней головы крупной рыбы, которые затем вынимают. Перед подачей на стол добавляют мелко рубленный укроп.

УХА С ИКРОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежей рыбы с икрой, 2—3 лавровых листочка, молотый черный перец, молотый сладкий красный перец, мука, сливочное масло, головка репчатого лука, уксус, соль.

Тщательно почищенную и вымытую рыбу вместе с икрой нарезают на небольшие куски и солят. Из муки, тертого на терке лука и молотого красного перца на сливочном масле готовят заправу, заливают водой, добавляют немного уксуса, лавровый лист, черный перец и кипятят. Затем кладут в жидкость куски рыбы и варят ее до готовности.

УХА РЫБАЦКАЯ (ДВОЙНАЯ)

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежей рыбы, 2—3 лавровых листочка, молотый черный и красный сладкий перец по вкусу, соль.

Отобранную для ухи большую рыбу чистят, мелкую только потрошат. Моют тщательно всю. Выпотрошенную рыбу режут на мелкие куски и опускают в марлевом мешочке в котелок, в котором будет вариться уха, кипятят 30 минут, затем вынимают мешочек и выкидывают мелкую рыбу. Большую рыбу разрезают на крупные куски и отваривают в ухе без мешочка. В конце солят, добавляют лавровый лист, перец, дают еще раз закипеть.

Больше никаких специй не следует добавлять, чтобы не испортить натуральный вкус ухи.

УХА ИЗ РЫБНОЙ СМЕСИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* разной рыбы, 150 *г* картофеля, 1 помидор средних размеров, 1 стручковый перец, 50 *г* муки, 1 яйцо, 100 *г* репчатого лука, 1 столовая ложка молотого сладкого красного перца, соль.

Чем больше рыбы разных видов, тем вкуснее уха. Самый лучший вкус придает ухе свежий карп, потом щука, судак, а затем уже другая рыба. Безусловно, такой выбор рыбы возможен на рыбалке во время отдыха.

Почищенную и помытую рыбу разрезают на небольшие куски, укладывают в котелок, кладут к ней нарезанный дольками помидор и стручковый перец, нарезанный мелкими кубиками картофель, солят. Молотый красный перец можно добавить в готовую уху. Все это заливают водой, домешивают тертый на терке или мелко рубленный лук и варят 30 минут. Затем рыбу вынимают, овощи разминают, процеживают через сито уху и заваривают в ней мелкие галушки из 50 *г* муки и 1 яйца. Из рыбы вынимают по возможности косточки и кладут её обратно в уху.

На стол подают в горячем виде.

УХА «АССОРТИ»

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы (щука, носарь, ёрш, карп), 80 *г* смальца, 100 *г* репчатого лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль.

Рыбу чистят, тщательно моют, разрезают на небольшие куски и отваривают в подсоленной воде. В отдельной

посуде разогревают смалец, подрумянивают в нем мелко рубленный лук, добавляют молотый красный перец, кладут туда отваренные куски рыбы, солят. Через 5—6 минут заливают рыбу ухой и варят до готовности.

УХА РЫБНАЯ С БЕЛЫМ СТОЛОВЫМ ВИНОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы, 300 *г* белого натурального вина, 100 *г* репчатого лука, 150 *г* моркови, 80 *г* петрушки, 2 стручковых перца, 2 свежих помидора, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, соль.

Лук, морковь, петрушку, стручковый перец и помидоры нарезают кружочками, посыпают красным перцем, солят, заливают водой и кипятят 15—20 минут. Почищенную, нарезанную кусками рыбу солят, заливают в отдельной посуде вином и оставляют так на 15—20 минут. Затем к рыбе добавляют овощи, отвар и кипятят до готовности.

БУЛЬОН МЯСНОЙ

Продукты для приготовления: 500—600 *г* говядины, 400—500 *г* костей, 120 *г* моркови, 80 *г* петрушки, 50 *г* сельдерея, одна небольшая капуста, 100 *г* репчатого лука, 4—5 зубков чеснока, 10 горошин черного перца, соль, лапша-соломка.

Тщательно помытые мясо и кости кладут в холодную воду (2,5 *л*), добавляют целую головку лука, целые зубки чеснока, солят и варят 2—3 часа на малом огне. Затем кладут в бульон овощи, черный перец и варят мясо с овощами до готовности. Если бульон получился мутноватый, берут столовую ложку жира и поджаривают на нем немного тертой моркови, чтобы бульон стал золотистого цвета.

Лапшу отваривают отдельно в соленой воде, промывают теплой водой.

При подаче на стол лапшу кладут в тарелку и заливают горячим бульоном.

БУЛЬОН «АССОРТИ»

Продукты для приготовления: 300 *г* говяжьих костей, 300 *г* говядины средней жирности, 4 куриные ножки, 4 куриные шейки, 1 яичный белок, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 30 *г* свежих грибов, 30 *г* белокочанной капусты,

30 *г* репчатого лука, 15 горошин черного перца, 2 куска сахара-рафинада, соль.

Все продукты тщательно чистят и моют. Говядину пропускают через мясорубку, кладут в кастрюлю вместе с яичным белком, томатной пастой, шинкованными мелко овощами и хорошо вымешивают, добавив 2—3 столовые ложки воды. Затем заливают охлажденным отваром из остальных мясных продуктов, ставят на огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Далее варят на очень слабом огне 3—4 часа. Пену с поверхности осторожно снимают. Отдельно подрумянивают сахар-рафинад (нужно следить, чтобы не сгорел) для придания бульону красивого цвета, снимают с огня, заливают 50 *г* холодной воды, дают отстояться 10—15 минут и добавляют к бульону. Солят бульон только под конец. Затем его процеживают через густую ткань или марлю в несколько слоев. Если бульон непрозрачный, к нему домешивают слегка взбитый яичный белок и медленно кипятят, пока на поверхность не всплывёт серая пена, которую осторожно снимают.

Бульон подают на стол с отварной лапшой или рисом (промытым).

СУП ОВОЩНОЙ ВЕСЕННИЙ

Продукты для приготовления: 120 *г* моркови, 150 *г* свежего лущеного горошка, 100 *г* свежих грибов, 200 *г* цветной капусты, 2 листка сельдерея, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 100 *г* кореньев петрушки, 10 горошин черного перца, 200 *г* костей, 20 *г* смальца, соль.

Овощи тщательно чистят, моют и нарезают мелкими кубиками (цветную капусту разбирают на соцветия). Помытые кости заливают двумя литрами холодной воды и варят 1,5—2 часа на слабом огне вместе с черным перцем. Нарезанные овощи (кроме цветной капусты) кладут в растопленный смалец, заливают 50 *г* горячей воды, накрывают крышкой и тушат, пока вода не испарится. Затем домешивают зелень петрушки, тушат еще 4—5 минут и доливают отвар из костей. Солят и кипятят 20—25 минут. Цветную капусту варят до полуготовности в 250 *г* отвара и смешивают с супом.

Подают на стол с любыми заправами для супов.

СУП ОВОЩНО-МЯСНОЙ

Продукты для приготовления: 150 *г* копченой грудинки, 50 *г* репчатого лука, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 50 *г* сельдерея, 200 *г* белокочанной капусты, 100 *г* свежего зеленого горошка, 1 большой помидор или 2 столовые ложки томатной пасты, 200 *г* картофеля, 50 *г* риса, 50 *г* макарон, молотый черный перец, зелень петрушки, 300 *г* костей, соль.

Тщательно помытые кости варят в холодной воде. Грудинку тонко нарезают и вытапливают из неё жир, в котором подрумянивают мелко рубленный репчатый лук, добавляют нарезанную лапшой морковь, петрушку, сельдерей, зеленый горошек, заливают 100 *г* костного отвара и тушат под крышкой 8—10 минут. Затем домешивают нарезанный брусками картофель, шинкованную капусту, дольки помидора, тушат 10—15 минут и заливают процеженным костным отваром. Рис и макароны отваривают в соленой воде, кладут в тарелку, заливают супом и добавляют зелень петрушки.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ

Продукты для приготовления: 300 *г* баранины, 50 *г* смальца, 1 головка репчатого лука, 4—5 зубков чеснока, 300 *г* картофеля, 100 *г* стручковой фасоли, 200 *г* сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, щепотка молотого черного перца, 1 *г* тмина, 4—5 лавровых листочка, соль.

В смальце тушат до полуготовности мелко рубленный репчатый лук и чеснок, добавляют молотый красный перец и заливают 50 *г* воды. Когда вода закипит, добавляют в жир нарезанное мелкими кубиками мясо, солят, кладут лавровый лист, молотый черный перец, толченый тмин. Тушат мясо под крышкой, часто помешивая и доливая понемногу воды. Тем временем отваривают в другой посуде в соленой воде нарезанный небольшими кубиками картофель и небольшими кусочками стручковую фасоль. На смальце подрумянивают муку, заправляют ею картофель и фасоль, смешивают с тушеным мясом и кипятят все вместе еще 8—10 минут.

При подаче на стол в тарелку кладут по 1—2 столовых ложки сметаны.

СУП-ГУЛЯШ ИЗ БАРАНИНЫ

Продукты для приготовления: 800 *г* баранины (можно ребра), 400 *г* белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 400 *г* картофеля, 100 *г* моркови, 80 *г* петрушки, 5 зубков чеснока, 10 горошин черного перца, соль.

Тщательно помытое мясо обдают кипятком, снова промывают в холодной воде, чтобы не было неприятного запаха. Затем нарезают на куски по 20—30 *г* и ставят в кастрюле на средний огонь в двух литрах воды. К полуготовому мясу добавляют нарезанную морковь, петрушку, целую луковицу и чеснок, черный перец, солят. Капусту разрезают на 4 части, чищеный картофель — небольшими кубиками и варят все вместе на слабом огне до готовности.

ВЕНГЕРСКИЙ СУП-ГУЛЯШ III

Продукты для приготовления: 500 *г* говядины, 1 столовая ложка смальца, 1 головка репчатого лука, 4—5 зубков чеснока, 500 *г* картофеля, 2 помидора, 2 стручковых перца, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1 *г* тмина, соль.

Продукты для галушек: 1 яйцо, 7—8 столовых ложек муки, соль.

Помытое тщательно мясо нарезают небольшими кубиками. Мелко нарезанный лук и чеснок тушат в жире и заливают небольшим количеством воды. Когда вода закипит, кладут туда мясо, солят, снова доливают немного воды и, постоянно помешивая, тушат. Когда вода снова выкипит, добавляют толченый тмин, нарезанные дольками стручковый перец и помидоры (кожуру снимают), снова доливают немного воды и тушат. Когда мясо почти готово, доливают 1,5 *л* воды, кладут нарезанный небольшими кубиками картофель, а за 5—7 минут до готовности картофеля заваривают в супе мелкие галушки.

СУП-ГУЛЯШ «ИСКУССТВЕННЫЙ»

Продукты для приготовления: 750 *г* картофеля, 300 *г* свиных костей, 50 *г* смальца, 30 *г* репчатого лука, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, щепотка тмина, 2 стручковых перца, 1 помидор или 2 столовые ложки томатной пасты, мелкие галушки из 1 яйца и 100 *г* муки, соль.

Тщательно помытые кости варят в холодной воде. Мелко нарезанный лук тушат немного в жире, домешивают молотый красный перец, нарезанный мелкими кубиками картофель и посыпают толченым тмином. Картофель временами помешивают, тушат на малом огне, чтобы лук не подгорел. Заливают костным отваром и варят. В конце солят, заваривают в супе мелкие галушки и добавляют нарезанные ломтиками стручковый перец и помидоры.

СУП ИЗ КРОЛИЧИХ ПОТРОХОВ

Продукты для приготовления: 1 *кг* потрохов, 150 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 50 *г* сельдерея, 100 *г* репчатого лука, 2 лавровых листка, тертая цедра с одного лимона, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 100 *г* копченого сала (корейка или грудинка), 50 *г* муки, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки уксуса, 150 *г* сметаны, 1 столовая ложка мелко рубленного укропа, 1 чайная ложка горчицы, соль.

Тщательно почищенные, помытые потроха режут на мелкие кусочки, кладут на 5—6 минут в кипящую воду, сливают её, потроха промывают холодной водой, варят на слабом огне. Очищенные овощи нарезают кружочками, лук — пополам, добавляют к потрохам и варят до готовности. Из нарезанного мелкими кубиками копченого сала вытапливают жир, шкварки вынимают, а в жире подрумянивают муку и сахар, заливают водой, хорошо размешивают, чтобы не оставалось комков. Заправляют этим процеженный отвар, доводят до кипения, добавляют по вкусу уксус и снова кипятят 8—10 минут, затем добавляют укроп и горчицу.

При подаче на стол в каждую тарелку кладут сметану, потроха и овощи и заливают горячим супом.

СУП С ОХОТНИЧЬЕЙ КОЛБАСОЙ

Продукты для приготовления: 150 *г* охотничьих колбасок, 100 *г* копченого сала (корейки или грудинки), 100 *г* репчатого лука, 150 *г* нарезанной ромбиками лапши, 3—4 картофелины, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, соль.

Из нарезанного мелкими кубиками копченого сала вытапливают жир, в котором поджаривают до румяного цвета лапшу (1,5×1,5 см), домешивают мелко рубленный лук, тоже зажаривают, затем посыпают молотым красным перцем, солят и доливают 1,5 *л* воды. Далее кладут в суп нарезанный мелкими кубиками картофель, часто помешивают, чтобы лапша не пригорела. Варят на слабом огне до готовности. Охотничьи колбаски нарезают кусками 1,5 см и варят вместе с картофелем.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОЛБАСОЙ

Продукты для приготовления: 750 *г* картофеля, 50 *г* смальца, 30 *г* муки, 20 *г* репчатого лука, пучок зелени петрушки, 1 стручковый перец, 150 *г* сметаны, 150 *г* копченой колбасы средней жирности, соль.

Очищенный, мытый картофель нарезают мелкими кубиками, заливают холодной водой и доводят до кипения. В горячем жире подрумянивают муку, добавляют мелко рубленную зелень петрушки и лук, тушат и под конец добавляют молотый красный перец. Затем снимают с огня, доливают стакан холодной воды и размешивают, чтобы не было комков. Эту смесь выливают в суп, пока картофель ещё не совсем сварился, и кипятят вместе до готовности картофеля. В конце добавляют нарезанный тонкими кружочками стручковый перец и колбасу, снимают с огня, накрывают крышкой и подают на стол через 8—10 минут.

При подаче на стол в каждую тарелку кладут сметану.

СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 500 *г* белокочанной капусты, пучок укропа (зелени), 50 *г* копченого сала (корейки или грудинки), 30 *г* муки, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, щепотка молотого черного перца, 30 *г* репчатого лука, 150 *г* сметаны, 300 *г* свиных костей, 1—2 столовых ложки уксуса, 1 стручковый перец, 1 помидор, соль.

Помытые тщательно свиные кости заливают холодной водой и варят 1—1,5 часа (солят, когда закипит). Почищенную капусту нарезают кубиками 2×2 см. Отвар процеживают, кладут в него связанный ниткой укроп, капусту и мелко рубленный лук. В сковороде из нарезанного кубиками сала вытапливают жир, шкварки вынимают, в жире подрумянивают муку, домешивают молотый красный перец, доливают немного холодной воды, тщательно размешивают, чтобы не было комков, и доливают к капусте. Часто помешивая, на слабом огне доводят до

готовности. Под конец добавляют нарезанные тонкими кружочками стручковый перец и помидор, уксус (по вкусу), солят, перчат.

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

Продукты для приготовления: 100 *г* сушеных грибов, 200 *г* костей, 30 *г* смальца, 30 *г* муки, 30 *г* репчатого лука, пучок зелени петрушки, 150 *г* сметаны, 1—2 столовых ложки уксуса, 5 чайных ложек перловой крупы, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль.

Грибы моют несколько раз в теплой воде, заливают кипятком и оставляют на 1—2 часа. Тем временем помытые тщательно кости заливают холодной водой, солят и варят 1—1,5 часа. Перловую крупу в отдельной посуде заливают стаканом костного отвара и варят на слабом огне под крышкой. Когда костный отвар готов, его сцеживают, кладут в него нарезанные грибы, варят до готовности и добавляют готовую перловую крупу. Затем домешивают немного подрумяненную на смальце муку, мелко рубленную зелень петрушки и молотый красный перец. Варят на слабом огне 6—8 минут.

ЗАПРАВЫ ДЛЯ СУПОВ, ГАРНИРЫ

КАПЕЛЬНОЕ ТЕСТО

Продукты для приготовления: 2 яйца, 50 *г* воды, мука, соль.

В муку вбивают яйца, добавляют воду и готовят тесто негустой консистенции, как для блинов. Затем через бумажную лейку (с возможно меньшим отверстием) каплями вливают в кипящий суп и варят до готовности. Потом суп процеживают, а тесто промывают холодной водой на дуршлаге. Когда вода стечет, тесто кладут в тарелки, заливают супом и подают на стол.

ТЕРТОЕ ТЕСТО

Продукты для приготовления: 2 яйца, щепотка соли, мука.

Из яиц, муки и соли замешивают очень крутое тесто, трут на мелкой терке, расстилают на доске, чтобы слегка подсохло. Варят за несколько минут до того, как подавать суп на стол.

НЕЖНАЯ ЛАПША

Продукты для приготовления: 2 яйца, мука, соль.

На яйцах замешивают тесто средней консистенции. Очень тонко раскатывают на посыпанной мукой доске и дают слегка подсохнуть. Потом скручивают в рулет и нарезают очень тонко. Варят в соленой воде перед тем, как подавать суп на стол.

ЩИПАНКИ

Продукты для приготовления: 1 яйцо, 50 *г* воды, мука.

Яйцо вбивают в муку, добавляют воду, замешивают крутое тесто. Раскатывают пласт толщиной 0,5 *см*, пальцами отщипывают небольшие кусочки и бросают в кипящий суп.

ЖАРЕНЫЕ ГОРОШИНКИ

Продукты для приготовления: 1 яйцо, 3 столовые ложки молока, 60 *г* муки, соль, 200 *г* жира.

Из яйца, молока, соли и муки приготавливают блинное тесто. В отдельной кастрюле хорошо разогревают жир. На вогнутую сторону терки, которую держат над ним, кладут одну-две ложки теста, которое капает в горячий жир в виде горошинок. Горошинки поджаривают до золотисто-румяного цвета и вынимают на тарелку.

Подают к супу в отдельной вазе.

ЯИЧНОЕ ХОЛОДНОЕ

Продукты для приготовления: 4 яичных желтка, 2 целых яйца, 150 *г* молока, 10 *г* соли, сливочное масло.

Желтки смешивают с целыми яйцами, молоком и солью. Смесь накладывают в смазанные внутри сливочным маслом фарфоровые чашечки, ставят в горячую воду так, чтобы в них не попала вода, и на слабом огне доводят до кипения. Потом чашечки ставят в холодную воду и держат до застывания. Образовавшееся холодное вынимают из чашечек и нарезают мелкими кубиками.

Перед подачей на стол кладут их в суп.

СТОЛИЧНЫЕ ШАРИКИ ИЗ БУЛКИ

Продукты для приготовления: 100-граммовая булка, 100 *г* молока, 20 *г* манной крупы, 1 яйцо, 20 *г* муки, зелень петрушки, соль.

Черствую булку нарезают очень мелкими кубиками, подсушивают в духовке и заливают горячим кипяченым молоком. Когда кубики впитают в себя молоко, перемешивают их с солью, сеченой зеленью петрушки, яйцом, мукой и манкой. Из полученной массы мокрыми руками формируют небольшие шарики и варят в бульоне в течение 20—25 минут.

ШАРИКИ ИЗ ТЕРТЫХ СУХАРЕЙ

Продукты для приготовления: 50 *г* сливочного масла, 1 яйцо, 100 *г* тертых сухарей, 3 столовых ложки воды, соль.

Сливочное масло и яйцо хорошо размешивают в глубокой тарелке, добавляют сухари, воду и соль. Из полученной массы мокрыми руками формируют небольшие шарики. Варят их в супе на слабом огне. После того как шарики всплывут на поверхность, варят еще 5 минут.

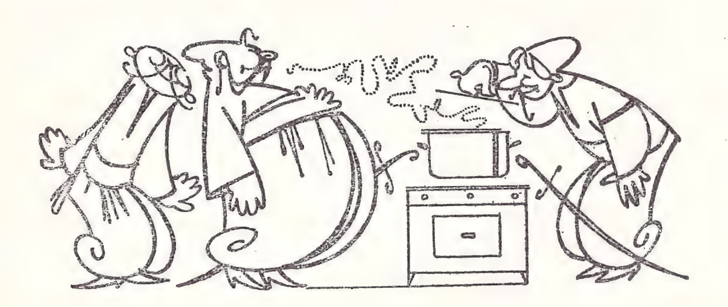
КЛЕЦКИ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ

Продукты для приготовления: 1 яйцо, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* муки, щепотка соли.

Яйцо хорошо размешивают со сливочным маслом, солью, мукой и отставляют на 30 минут. Потом чайной ложкой, каждый раз макая ее в горячую воду, отщипывают клецки и варят в кипящем супе 5 минут.

ЛАПША ИЗ НАЛИСТНИКОВ

Обычные тонкие налистники сворачивают в рулет, тонко нарезают в виде длинной лапши и кладут в суп.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МОЗГОВ

Продукты для приготовления: 120 *г* телячьих или свиных мозгов, 20 *г* сливочного масла, щепотка молотого черного перца, соль, зелень петрушки, 1 целое яйцо и 1 яичный желток, панировочные сухари.

Мозги вымачивают в соленой воде, очищают от пленки, кладут в дуршлаг и опускают на некоторое время в кипящую воду. Вынув из воды, поджаривают на сливочном масле, перчат, солят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, добавляют целое яйцо, желток и панировочные сухари (столько, чтобы из полученной массы можно было сделать небольшие шарики). Варят фрикадельки в небольшом количестве бульона в отдельной кастрюле, потом сцеживают.

Подавая на стол, кладут в тарелки и заливают бульоном.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Продукты для приготовления: 150 *г* любой печенки, 20 *г* сливочного масла, 1 яйцо, 40 *г* муки или панировочных сухарей, немного тертого лука, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Печенку настругивают ножом, смешивают с тертым и предварительно подрумяненным на сливочном масле луком. Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, соль, черный перец, яйцо, муку (или панировочные сухари) и мокрыми руками формируют шарики, которые варят в супе.

МЯСНЫЕ КЛЕЦКИ ИЛИ ФРИКАДЕЛЬКИ

Продукты для приготовления: 120 *г* телятины, 1 яйцо, 30 *г* манной крупы, 10 *г* муки, по щепотке соли и молотого черного перца.

Мясо несколько раз пропускают через мясорубку, смешивают с остальными продуктами и отставляют на 15—20 минут. Затем чайной ложкой отделяют от всей массы клецки и бросают в кипящий бульон. Можно также формировать фрикадельки мокрыми руками. Варят 15—20 минут, потом сцеживают.

Подавая на стол, кладут в тарелки и заливают бульоном.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПЕЧЕНКИ И МАННОЙ КРУПЫ

Продукты для приготовления: 80 *г* манной крупы, 100 *г* печенки, 30 *г* сливочного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, по щепотке соли и молотого черного перца.

Печенку настругивают ножом, смешивают с остальными продуктами и дают постоять 15—20 минут. Затем мокрыми руками из полученной массы формируют небольшие шарики и варят в супе на слабом огне. После того как фрикадельки всплывут на поверхность, оставляют их в горячем супе еще на 10—15 минут и вынимают.

Кладут их каждому в тарелку и заливают супом, уже подавая на стол.

ЯИЧНЫЙ КОРЖ

Продукты для приготовления: 4 яйца, 80 *г* муки, 10 *г* соли, зелень петрушки, щепотка молотого черного перца.

Яичные белки взбивают в крепкую пену и смешивают с желтками, мукой, солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и черным перцем. Полученную массу выкладывают на смазанный сливочным маслом противень и выпекают в духовке. Когда корж остынет, нарезают его в виде лапши, ромбов или квадратов, то есть по своему вкусу и желанию.

КЛЕЦКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ I

Продукты для приготовления: 100 *г* манной крупы, 50 *г* смальца или сливочного масла, 1 яйцо, соль.

Смалец или сливочное масло вымешивают с яйцом до появления пены, прибавляют манную крупу, соль, перемешивают и отставляют на 30—35 минут. Потом отделяют ложкой от массы отдельные кусочки-клецки и варят их в кипящем супе. Следует учесть, что если суп сильно кипит, клецки могут развариться. Готовые клецки оставляют еще на 15—20 минут в супе, затем вынимают.

Перед подачей на стол клецки кладут в тарелки и заливают супом.

ОРЕШКИ ИЗ ЯИЧНОГО ТЕСТА

Продукты для приготовления: 2 яйца, 60 *г* муки, соль.

Белки взбивают в крепкую пену, домешивают желтки, муку и соль. Полученной массой наполняют кондитерский

мешочек (или лейку из плотной бумаги) и выдавливают мелкие шарики на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень. Выпекают в духовке при средней температуре.

Подают на стол в отдельной посуде. Каждый накладывает орешки в тарелку по желанию.

СЫРНЫЕ МЕДАЛЬКИ

Продукты для приготовления: булка, 100 *г* сыра, 50 *г* сливочного масла, молотый черный перец.

Из тонких ломтиков однодневной булки или хлеба круглой металлической формой вырезают медали и посыпают их тертым сыром, предварительно смешанным с черным перцем. Выпекают в духовке при высокой температуре.

Подают на стол в вазочке (по 6—8 штук для каждой порции супа).

КЛЕЦКИ ИЗ СЫРА

Продукты для приготовления: 40 *г* тертого сыра, 1 яйцо, 40 *г* сливочного масла, 50 *г* молока, мука, соль.

Яйцо вымешивают со сливочным маслом до пенообразной массы, добавляют тертый сыр, молоко, соль, муку и замешивают крутое тесто.

Смоченной в воде ложкой отщипывают клецки и бросают в кипящий суп.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ

Продукты для приготовления: 4—5 больших картофелин, 50 *г* сливочного масла, 2 яичных желтка, 100 *г* булки, соль.

Картофель варят в мундире, чистят и пропускают через мясорубку. Булку режут маленькими кубиками и поджаривают в 25 *г* сливочного масла. Затем к картофельной массе добавляют желтки, сливочное масло, солят, хорошо все перемешивают и формируют небольшие клецки. Варят в подсоленной воде в течение 15 минут. Готовые клецки сразу кладут в суп и подают на стол. Следует иметь в виду, что клецки быстро затвердевают.

РУБЛЕНОЕ МЯСО

Продукты для приготовления: 250 *г* телячьего мяса, 2 яйца, 10 *г* булки, молоко, молотый черный перец, жир, соль.

Булку размачивают в молоке, отжимают и протирают сквозь дуршлаг. Телячье мясо нарезают мелкими кусочками и обжаривают, добавляют булку, желтки, взбитые в пену белки, соль, перец, хорошо перемешивают и варят на пару. Когда масса затвердеет, выкладывают на доску и формируют маленькие шарики.

Перед подачей на стол раскладывают в тарелки и заливают супом.

РИС

Для одной порции заливают стаканом горячей воды, бульона или супа 10—15 *г* риса, накрывают крышкой и варят на слабом огне 20—25 минут.

ПЕРЛОВАЯ КРУПА

Для одной порции 20 *г* перловой крупы моют в теплой воде, заливают стаканом кипятка, солят и на слабом огне варят 40—50 минут. Затем промывают холодной водой, добавляют в суп и доводят до кипения.

МАННАЯ КРУПА

Для одной порции отваривают 20 *г* манной крупы. Отбирают немного жидкого супа и, все время помешивая, варят в нем манную крупу 4—5 минут. Затем кладут на дно тарелки и заливают супом.

КЛЁЦКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ II

Продукты для приготовления: 1 яйцо, 100 *г* манной крупы.

Белок отделяют от желтка и взбивают его в крепкую пену. Затем домешивают к нему желток, небольшими порциями манную крупу. Из этой массы мокрой чайной ложкой набирают маленькие клёцки и отваривают их в супе. Когда клёцки осядут на дно, они готовы.

СОЛОМКА

Продукты для приготовления: 60 *г* муки, 1 яйцо, щепотка соли, немного воды.

В посуду засыпают муку, добавляют яйцо, солят и тщательно вымешивают на воде. Тесто должно быть немного плотнее, чем для блинов. Когда суп кипит, из промасленной бумаги делают кулёк и заливают туда тесто. Конец кулька отрезают, чтобы тесто из него вытекало тонкой соломкой в кипящий суп. Вилкой разрывают в супе соломку на куски по 4—5 *см*.

ЖАРЕНЫЕ КУБИКИ ИЗ БУЛКИ

Продукты для приготовления одной порции: 50 *г* булки или белого хлеба, 10 *г* сливочного масла, смальца или растительного масла.

Булку или хлеб нарезают мелкими кубиками и обжаривают их в алюминиевой кастрюле до румяного цвета. Из булки можно приготовить оригинальную заправу для супов, нарезав её длинными ломтиками.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ

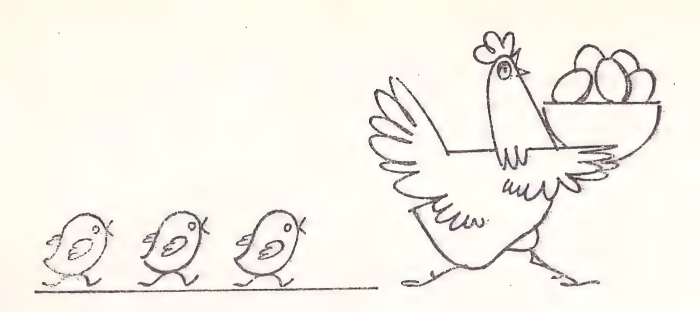
Продукты для приготовления: 300 *г* картофеля, 100 *г* муки, 30 *г* сливочного масла или смальца, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка мелко рубленной зелени петрушки, соль.

Помытый картофель отваривают в кожуре, чистят, горячим пропускают через мясорубку и охлаждают. Холодный картофель хорошо вымешивают с остальными продуктами. На посыпанной мукой доске выкачивают круглые палочки толщиной в мизинец, разрезают на сантиметровые куски и ладонями формируют из них шарики. Эти картофельные шарики можно отварить в супе или, обжарив в смальце, подавать к супу отдельно.

КУБИКИ ЯИЧНЫЕ

Продукты для приготовления: 2 яйца, 60 *г* муки, соль.

Яйца охлаждают, отделяют белок от желтка. Дно небольшого противня застилают промасленной бумагой. Из белков взбивают крепкую пену, домешивают желтки, соль, муку. Долго мешать не следует. Эту массу выкладывают на промасленную бумагу, размазывают лезвием но-



жа в слой толщиной 1 *см* и выпекают 15—20 минут в духовке при температуре 180°. Затем перекидывают на доску, снимают бумагу и нарезают на сантиметровые кубики.

Подают к любому супу отдельно.

СТУДЕНЬ ЯИЧНЫЙ

Продукты для приготовления: 2 яйца, 100 *г* молока или сливок, 10 *г* сливочного масла, соль.

Небольшую кастрюльку смазывают сливочным маслом. В другую кастрюлю, побольше первой, наливают немного воды и подогревают её. Яйца, молоко, соль хорошо взбивают, вливают всё в меньшую посуду и держат там до тех пор, пока масса не загустеет (вода не должна кипеть, т. к. студень станет пористым). Затвердевшую массу опрокидывают на доску, нарезают мелкими кубиками и подают к супу отдельно.

ФРИКАДЕЛЬКИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ

Продукты для приготовления: 100 *г* печенки, 50 *г* черствой булки, 1 яйцо, 1—2 столовые ложки растопленного смальца, 1 чайная ложка мелко нарезанного репчатого лука, щепотка молотого черного перца, зелень петрушки, соль, панировочные сухари для обкатки.

Печень моют, вырезают прожилки, разрезают на небольшие куски и пропускают через мясорубку. С булки срезают корочку, мякиш заливают водой. В столовой ложке смальца тушат мелко нарезанный лук, домешивают мелко рубленную зелень петрушки и тушат 5—6 минут. Намоченную в воде булку хорошо отжимают, кладут её в мисочку, добавляя молотую печень, яйцо, панировочные сухари, соль, молотый черный перец, лук и зелень пет-

рушки, хорошо вымешивают и отставляют на 30—35 минут. Затем смоченной в горячем супе чайной ложечкой набирают мелкие клёцки и заваривают их в супе. Кипятят 4—5 минут, снимают суп с огня и накрывают на 8—10 минут крышкой.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ

Продукты для приготовления: 150 *г* постной свинины, говядины или телятины, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 *г* намоченной в воде и отжатой булки, щепотка молотого черного перца, соль.

Мясо и булку дважды пропускают через мясорубку, добавляют к ним яйцо, соль, молотый черный перец, панировочные сухари, тщательно вымешивают, отставляют на 30—35 минут, затем формируют маленькие шарики и кипятят в супе 10—15 минут.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ОСОБОЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 50 *г* смальца, 50 *г* репчатого лука, соль.

Картофель варят и протирают через дуршлаг или пропускают через мясорубку еще горячим. В смальце подрумянивают мелко рубленный лук. Картофель смешивают с луком и ставят в горячую духовку на 10—15 минут.

КАРТОФЕЛЬ ВАРЕНЫЙ, ЖАРЕНЫЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 100 *г* растительного масла, зелень петрушки, соль.

Картофель варят в мундире, чистят, нарезают тонкими кружочками, слегка обжаривают на растительном масле с двух сторон. Затем солят и посыпают сверху мелко рубленной зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ, ПЕЧЕНЫЙ В ДУХОВКЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 50 *г* растительного масла, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, соль.

Почищенный картофель разрезают вдоль на 6 долек. Противень с высокими бортами смазывают растительным маслом, укладывают в него плотно картофель, смазывают маслом и жарят в горячей духовке. Временами перемеши-

вают картофель, чтоб он равномерно запекался со всех сторон. Затем перекладывают в тарелку, солят, посыпают зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ «ВОЗДУШНЫЙ»

Продукты для приготовления: картофель, смалец, соль.

Отбирают одинаковый картофель средних размеров, моют, очищают от кожуры и нарезают кружочками 2—3 *мм* толщиной. Смалец или растительное масло разогревают в двух сковородках. В первой тушат картофель на слабом огне до мягкого состояния, затем перекладывают в другую сковородку в очень горячий жир. Картофель мгновенно «вздувается», приобретает форму подушечки, поверхность становится румяной. Осторожно перекладывают картофель в блюдо.

Солят только готовый картофель.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ РОГАЛИКИ

Продукты для приготовления: 500 *г* воды, 50 *г* сливочного масла или смальца, 60 *г* муки, 1 яйцо, 1 яичный желток, 150 *г* жареного картофеля, 200 *г* растительного масла, соль.

Воду вместе со смальцем кипятят, солят, добавляя муку, и хорошо размешивают, чтобы не было комков (сняв посуду с огня). Затем ставят на слабый огонь и, все время помешивая, варят, пока масса не отделится от стенок посуды. Затем немного охлаждают, домешивают сначала желток, затем целое яйцо. Жареный картофель пропускают через мясорубку, охлаждают и домешивают к вареной массе. Из этого теста на посыпанной мукой доске раскатывают тонкие жгутики, разрезают их на куски длиной 5—6 *см* и формуют из них рогалики. Жарят в горячем жиру до румяного цвета. Теплые рогалики можно посыпать тертым сыром.

Подавать к бульону или супу отдельно.

КРЕНДЕЛЬКИ ТВОРОЖНЫЕ

Продукты для приготовления: 500 *г* свежего творога, 120 *г* муки, 2 яйца, соль, 200 *г* смальца для жарения.

Творог тщательно разминают, чтобы не было комков, солят. Затем хорошо вымешивают с мукой и яйцами. На посыпанной мукой доске раскачивают творожную массу

в круглые жгутики, формуют из них маленькие крендельки и жарят в горячем жиру до румяного цвета.

Подают к супам отдельно.

МАМАЛЫГА

Продукты для приготовления: 500 *г* кукурузной муки или крупы, 1 *л* воды, соль.

Кукурузную муку или крупу засыпают медленно в кипящую воду (соленую) и, постепенно помешивая, варят на слабом огне 10—12 минут (крупу 20—25 минут), затем снимают с огня и накрывают крышкой.

Мамалыга является прекрасным гарниром к любому мясному блюду.

МАМАЛЫГА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

Продукты для приготовления: 300 *г* пшеничной муки, 4 яйца, 400 *г* сметаны, 50 *г* сливочного масла, соль.

Муку медленно всыпают в сметану, постоянно тщательно перемешивая, солят, по одному домешивают яичные желтки, затем небольшими порциями взбитые в крепкую пену яичные белки.

Пудинговую форму смазывают сливочным маслом, заполняют её подготовленной массой и держат на пару 40—45 минут. Готовую белую мамалыгу вынимают из формы и поливают растопленным сливочным маслом.

РИС ПАРОВОЙ

Продукты для приготовления: 250 *г* риса, 50 *г* смальца, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 1 небольшая луковица, 500 *г* воды, соль.

Перебранный рис промывают и хорошо сцеживают через сито.

Воду ставят на умеренный огонь и доводят до кипения под крышкой. Тем временем в небольшой кастрюле разогревают жир, кладут в него почти сухой рис и на умеренном огне, постоянно помешивая, обжаривают, пока рис не станет прозрачным. Затем заливают 500 *г* кипятка, солят, в середину кладут луковицу и до тех пор, пока рис закипит, 2—3 раза помешивают. Когда закипит, уменьшают огонь до совсем слабого и под крышкой варят 30—40 минут. Помешивать уже не следует. Затем вынимают луко-

вицу, посыпают рис рубленой зеленью петрушки и вилкой слегка перемешивают. При необходимости досаливают.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕСТКИ

Продукты для приготовления: 600 *г* картофеля, жир, соль.

Очищенный картофель нарезают очень тонкими кружочками, вымачивают в воде в течение 5—10 минут и откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, кладут в хорошо разогретый жир и жарят до золотисто-румяного цвета. Солят картофель в готовом виде, вынув из жира.

Подают лепестки на стол горячими.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Продукты для приготовления: 300 *г* картофеля, 40 *г* муки, 1—2 яичных желтка, соль.

Картофель чистят и отваривают в слегка подсоленной воде. Еще горячим протирают сквозь дуршлаг или пропускают через мясорубку, смешивают с желтками, мукой, солят. На посыпанной мукой доске формируют небольшие палочки и обжаривают в горячем жире. По желанию перед жаркой их можно панировать обычным способом.

КАРТОФЕЛЬ ОСОБЫЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* картофеля, 50 *г* лука, жир, соль.

Отваренный в мундирах картофель чистят, трут на терке для капусты и солят. В жире подрумянивают мелко нарезанный лук и вынимают. В этом же жире поджаривают картофель до золотисто-румяного цвета.

КАРТОФЕЛЬ-СОЛОМКА

Продукты для приготовления: 600 *г* картофеля, жир, соль.

Очищенный картофель нарезают соломкой и кладут в холодную воду на 30—35 минут. Потом откидывают на дуршлаг и поджаривают в хорошо разогретом жире.

Солят в готовом виде.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОНЧИКИ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 250 *г* муки, 20 *г* дрожжей, 3 яичных желтка, сливочное масло, молоко, соль.

Очищенный сырой картофель трут на мелкой терке, добавляют муку и размоченные в теплом молоке дрожжи, замешивают тесто и ставят в теплое место, чтобы подошло. Потом добавляют 30 *г* сливочного масла, яичные желтки, соль и молоко (столько, чтобы можно было замесить тесто средней консистенции). Отставляют тесто еще на полчаса, поле чего ложкой отделяют небольшие кусочки, кладут в хорошо разогретое сливочное масло или смалец. Жарят до золотистого цвета.

Пончики подают на стол горячими.

ГУЦУЛКИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 200—250 *г* муки, жир, соль.

Картофель отваривают в мундирах, чистят и еще горячим пропускают через мясорубку, добавляют муку, соль и замешивают довольно тугое тесто. Отщипывают небольшие кусочки и формируют из них длинные качалочки, толщиной в мизинец. Разрезают на палочки длиной в 4 *см* и варят в кипящей соленой воде. Затем воду сцеживают, а чтобы гуцулки не слипались, поливают их растопленным жиром.

Подают к мясным блюдам, приготовленным с соусом.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Продукты для приготовления: 800 *г* картофеля, 200 *г* молока, 80 *г* сливочного масла, соль. Молоко можно заменить сливками.

Отваренный в соленой воде картофель протирают сквозь дуршлаг, хорошо перемешивают с молоком или сливками и сливочным маслом. При необходимости досаливают.

Картофельное пюре подают горячим. Чтобы оно не остывало, посуду с ним ставят в горячую воду и изредка перемешивают.

ТУШЕНЫЙ РИС

Продукты для приготовления: 200 *г* риса, 50 *г* жира или сливочного масла, небольшая луковица, 400 *г* воды, соль.

Мелко нарезанный лук слегка подрумянивают в жире или сливочном масле. Воду солят, кипятят и кладут рис. По желанию рис можно предварительно слегка поджарить в жире. Когда рис закипит, добавляют лук, накрывают крышкой и ставят в разогретую духовку. Готовность риса определяют на вкус.

РИС С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 200 *г* риса, 160 *г* грибов, 60 *г* сливочного масла или другого жира, молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

Рис варят в соленой воде. Мелко нарезанные грибы поджаривают в сливочном масле. Затем рис смешивают с грибами и по вкусу солят, перчат, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

РИСОВЫЕ КРОКЕТЫ

Продукты для приготовления: 150 *г* риса, 100 *г* молока, 20 *г* муки, 2 яйца, жир, панировочные сухари, сахар, сливочное масло, соль.

Хорошо разогревают сливочное масло, поджаривают в нем муку, заливают молоком и получают соус средней консистенции. Отдельно отваривают рис, сцеживают, вбивают одно яйцо, добавляют молочный соус, по вкусу кладут соль, сахар и хорошо вымешивают. Из полученной массы формируют палочки величиной с палец. Обваливают их в муке, яйце, панировочных сухарях и жарят в горячем жире.

ТАРХОНЯ

Продукты для приготовления: 250 *г* муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка смальца, щепотка соли, молотый красный перец.

В муку вбивают яйцо, замешивают крутое тесто и протирают сквозь дуршлаг. Получается питательная красивого цвета крупа. Ссыпают ее на белую ткань и подсушивают (желательно на солнце). Когда тархоня подсохнет,

ее подрумянивают в разогретом жире, предварительно добавив красный перец и щепотку соли. Затем заливают водой и варят до готовности.

Воды надо наливать столько, чтобы крупинки тархони легко отделялись друг от друга. Если влить много воды, тархоня может превратиться в пюре. Подрумянивая, нужно следить, чтобы крупа не пережарилась, не стала темно-коричневой, так как тогда она теряет вкус.

Это мучное изделие можно употреблять как гарнир к мясным блюдам, а также как самостоятельное блюдо. В таком случае тархоню заправляют жареным копченым салом или шкварками. Можно залить томатным соусом.

Тархоню используют также для приготовления некоторых блюд вместо риса, например, ее кладут в мясной фарш для голубцов.

Можно приготовить тархоню и с грибами, добавив немного больше красного перца.

ПШЕННАЯ КАША

Продукты для приготовления: 400 *г* пшенной крупы, 150 *г* копченого или соленого сала, 80 *г* лука, 1 чайная ложка красного и немного черного перца, соль.

Сало нарезают мелкими кубиками и вытапливают жир. Шкварки вынимают, а в жире подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют красный перец и засыпают пшено. Перемешивают пшено с жиром и обжаривают 8—10 минут, потом заливают водой, солят и варят до готовности. Под конец по вкусу добавляют черный перец.

Такую пшенную кашу можно употреблять как самостоятельное блюдо, а также как гарнир, особенно к жаркому.

МОЛОЧНЫЕ ГАЛУШКИ

Продукты для приготовления: 350 *г* муки, 1 яйцо, 40 *г* жира или сливочного масла, 400 *г* молока, 10 *г* соли.

В кастрюле смешивают все продукты. Смоченной в воде ложкой отделяют от массы галушки и бросают в кипящую воду. Варят, пока галушки не всплывут на поверхность.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА

Продукты для приготовления: 1 *кг* капусты, 50 *г* жира, 30 *г* сахарной пудры, 60 *г* лука, 50 *г* уксуса, 10 *г* тмина, соль.

Тонко шинкуют капусту. Жир хорошо разогревают, добавляют сахарную пудру и слегка подрумянивают в нем нарезанный лук. Потом доливают немного уксуса и кладут капусту. Накрыв крышкой, тушат до полуготовности. Затем кладут тмин, по вкусу досаливают, если надо, добавляют еще уксус и тушат до готовности.

Такая капуста является хорошим гарниром, особенно к свинине.

ШАРИКИ ИЗ СУХАРИКОВ

Продукты для приготовления: 200 *г* черствой булки, 40 *г* жира, 40 *г* лука, 100 *г* муки, 2 *г* молотого черного перца, зелень петрушки, соль.

Нарезанную кубиками булку подрумянивают в духовке при высокой температуре. В жире поджаривают мелко нарезанный лук, добавляют зелень петрушки, солят, посыпают перцем и смешивают с сухариками. На яйце, муке и небольшом количестве воды замешивают жидкое тесто, добавляют ранее приготовленную смесь с сухариками и оставляют на 10—15 минут. Потом из этой массы формируют небольшие шарики и бросают в кипящую соленую воду. Варят, пока шарики не всплывут на поверхность.

КЛЕЦКИ ИЗ БУЛОЧКИ С САЛОМ

Продукты для приготовления: 50 *г* сала, 2 булочки по 100 *г*, 2 яйца, 100 *г* молока, 1 столовая ложка муки, сметана, молотый черный перец, смалец, соль.

Сало и булочки нарезают небольшими кубиками. Сало вытапливают, затем добавляют кубики из булочек и продолжают жарить до образования хрустящей корочки. Затем снимают с огня, заливают молоком, в котором предварительно размешивают яйца, посыпают мукой, солят, перчат, все перемешивают и отставляют на 10—12 минут. Из полученной массы формируют клецки и варят в подсоленной воде. Отцедив воду, клецки заливают горячим смальцем, размешанным со сметаной.

Клецки из булки — хороший гарнир к любому мясному блюду.

СОУСЫ

ОВОЩНОЙ СОУС

Продукты для приготовления: 100 *г* моркови, 100 *г* кореньев петрушки, 50 *г* кореньев сельдерея, 50 *г* жира, 40 *г* сахара, шкурка со 100 *г* копченого сала, 50 *г* грибов, 1—2 лавровых листка, 1—2 растертых в порошок зерен гвоздики, 15 толченых в ступке горошин черного перца, 500 *г* томатного сока, 100 *г* лука, 2 дольки чеснока, 60 *г* муки, 200 *г* белого натурального вина, уксус или лимонный сок (по вкусу), соль.

В горячем жире растворяют сахар и пережаривают до темно-коричневого цвета, добавляют мелко нарезанные лук, овощи, шкурку сала и, непрерывно помешивая, обжаривают. Потом кладут нарезанные грибы, специи и посыпают мукой. Через 5—7 минут заливают томатным соком, затем 4—5 стаканами воды и варят в течение двух часов. Далее деревянной ложкой протирают все сквозь дуршлаг, опять ставят на огонь, кипятят, доливают вино (можно красное) и по желанию уксус или лимонный сок.

БЕЛЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 20 *г* сливочного масла, 20 *г* муки, 200 *г* бульона или костного отвара, соль.

Сливочное масло разогревают, прибавляют муку и, непрерывно помешивая, поджаривают до светло-коричневого цвета. Затем заливают бульоном, солят и кипятят 3—5 минут.

СЫРНЫЙ СОУС I

Продукты для приготовления: 30 *г* сыра, 40 *г* сливочного масла, 60 *г* муки, 200 *г* молока, 100 *г* сливок, 1 яичный желток, соль.

В разогретом масле подрумянивают муку, заливают молоком, сливками и кипятят 5—7 минут. Сняв с огня, примешивают яичный желток и тертый сыр.

Этим соусом обычно заливают блюда, которые запекают в духовке.

ГРИБНОЙ СОУС

Продукты для приготовления: 150 *г* грибов, 60 *г* сливочного масла, 40 *г* муки, 20 *г* лука, немного бульона, сметана, молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

В разогретом масле (30 *г*) поджаривают нарезанные соломкой грибы, заливают небольшим количеством бульона и слегка проваривают. В оставшихся 30 *г* масла подрумянивают муку, прибавляют тертый лук и мелко нарезанную зелень петрушки. Смешивают все с грибами, посыпают черным перцем, досаливают и варят, пока соус не станет густым. Тогда прибавляют сметану и снимают с огня.

ЛУКОВЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 80 *г* лука, 30 *г* жира, 30 *г* муки, 30 *г* сахарной пудры, 300—400 *г* бульона, уксус, соль.

В горячем жире подрумянивают муку и сахарную пудру, прибавляют тертый лук, заливают бульоном и кипятят. Затем процеживают, по вкусу прибавляют уксус и, если надо, сахар и опять варят до получения соуса средней консистенции.

СОУС С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Продукты для приготовления: 30 *г* зеленого лука, 30 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, 300 *г* мясного бульона, 100 *г* сметаны, соль.

В разогретом сливочном масле подрумянивают муку, добавляют мелко нарезанный лук, заливают бульоном, солят и кипятят.

Подавая на стол, смешивают со сметаной.

УКРОПНЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 2 столовые ложки мелко нарезанного укропа, 20 *г* сливочного масла, 30 *г* сахара, 100 *г* сметаны, мясной бульон или вода, немного уксуса или лимонного сока, 30 *г* муки, соль.

В разогретом масле подрумянивают муку, примешивают укроп, заливают бульоном или водой, солят, прибавляют сахар и кипятят. Когда соус загустеет до необходимой консистенции, примешивают сметану, уксус и снимают с огня.

ТОМАТНЫЙ СОУС I

Продукты для приготовления: 600 *г* томатного сока, 30 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, средняя по величине луковица, 40 *г* сахара, соль.

В разогретом масле подрумянивают муку, заливают томатным соком, прибавляют сахар, очищенную целую луковицу, солят и кипятят 8—10 минут. Сняв с огня, процеживают, лук выбрасывают.

Подают к говядине.

ТОМАТНЫЙ СОУС II

Продукты для приготовления: 600 *г* томатного сока или 1 *кг* свежих помидоров, 800 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 50 *г* сливочного масла или другого жира, 40 *г* муки, 40 *г* сахара, соль.

Овощи мелко нарезают, обжаривают в масле или жире, посыпают мукой и жарят еще 3—5 минут. Потом заливают томатным соком, кипятят 2—3 минуты, процеживают и опять варят, пока соус не загустеет до необходимой консистенции. В конце по вкусу добавляют сахар и соль.

ОГУРЕЧНЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 120—140 *г* очищенных от кожуры маринованных огурцов, 40 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, 20 *г* лука, 30 *г* сахара, 100 *г* сметаны, мясной бульон или вода, уксус или лимонный сок, щепотка соли.

Огурцы мелко нарезают, заливают небольшим количеством воды и вместе с тертым луком варят, пока огурцы станут мягкими. Отдельно подрумянивают в разогретом масле муку, добавляют огурцы и заливают бульоном или водой (150—200 *г*). Когда все закипит, по вкусу добавляют сахар, соль и уксус.

Перед подачей на стол к соусу домешивают сметану.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 500 *г* щавеля, 60 *г* жира, 40 *г* муки, 200 *г* сметаны, 30 *г* лука, 40 *г* сахара, соль.

Сахар растапливают в горячем жире и прибавляют мелко нарезанный лук. Когда лук подрумянится, прибавляют помытый щавель, накрывают крышкой и тушат на среднем огне в течение 15—20 минут. Муку хорошо разме-

шивают в сметане, заливают щавель, кипятят еще 8—10 минут, солят и, сняв с огня, протирают сквозь сито или густой дуршлаг.

Подают обычно к отварной говядине.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

Продукты для приготовления: 80 *г* тертого хрена, 50 *г* жира, 50 *г* муки, 150 *г* сметаны, 30 *г* сахара, мясной бульон или вода, уксус по вкусу, соль.

Тертый хрен кладут на 2—3 минуты в горячую духовку или на несколько секунд опускают в кипящую воду, чтобы он стал слабее, после чего процеживают сквозь сито. Затем в разогретом жире подрумянивают муку, заливают бульоном или водой, примешивают хрен, солят, кипятят. В конце прибавляют сметану, сахар и уксус.

ВИШНЕВЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 500 *г* вишен без косточек, 100 *г* сахара, 200 *г* сметаны, цедра и сок из половины лимона, 40 *г* муки, 200 *г* воды, гвоздика, корица, соль.

Вишни варят в воде, кладут корицу, гвоздику, соль и сахар. После пятиминутного кипения прибавляют сметану с размешанной в ней мукой, тертую цедру и сок лимона и продолжают кипятить еще некоторое время.

Подают обычно к отварной говядине с картофельным гарниром.

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 400 *г* очищенных яблок, 200 *г* сметаны, 40 *г* муки, 100 *г* сахара, сок из половины лимона, 200 *г* воды, немного корицы, щепотка соли.

Яблоки тонко нарезают и, прибавив к воде корицу, соль и сахар, кладут варить. Когда яблоки закипят, прибавляют сметану с размешанной в ней мукой и снова кипятят.

Подают к отварной говядине с картофельным гарниром.

ОСТРЫЙ СОУС ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Продукты для приготовления одной порции: 70 *г* лука, 1 долька чеснока, 1 чайная ложка уксуса, красный и черный молотый перец, чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка сметаны, соль.

Лук и чеснок секут очень мелко и варят в небольшом количестве воды или мясного бульона, пока они не станут мягкими. Когда жидкость почти полностью выкипит, заливают лук и чеснок стаканом воды с уксусом, прибавляют по вкусу черный и красный перец, солят и кипятят еще 8—10 минут. В готовый соус примешивают горчицу и сметану и перетирают сквозь сито.

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 2 яичных желтка, сахар, сок 1 лимона, молотый черный перец, 200 *г* сметаны, горчица, соль.

2 вкрутую сваренных желтка хорошо растирают, чтобы не было комков, по вкусу солят, прибавляют сахар, горчицу, лимонный сок, черный перец и все размешивают со сметаной.

ВИТАМИННЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 60 *г* моркови, 60 *г* лука, 60 *г* нежирного окорока, 80 *г* сливочного масла, 40 *г* муки, 1 *л* молока, молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

Морковь, лук и окорок нарезают одинаковыми небольшими кубиками. Все тушат в небольшой кастрюле в 40 *г* сливочного масла в течение 15 минут на очень слабом огне. Потом лук, морковь и окорок вынимают, а в кастрюлю прибавляют 40 *г* сливочного масла, муку и хорошо перемешивают, медленно доливая молоко. Затем опять кладут морковь, лук и окорок, солят, прибавляют черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки и тушат под крышкой 40—45 минут. Готовый соус пропускают сквозь сито.

СЫРНЫЙ СОУС II

Продукты для приготовления: 2 яйца, 250 *г* молока, 100 *г* твердого сыра.

Яйца смешивают с молоком в глубокой посуде и взбивают до получения массы средней консистенции. Затем примешивают тертый сыр и подогревают, не доводя до кипения.

ХМЕЛЬНОЙ СОУС К ДИЧИ

Продукты для приготовления: 1 столовая ложка сухой горчицы (порошка), 100 *г* сухого красного вина, 100 *г* десертного вина, сок из одного апельсина, 100 *г* вишневого, смородинового или другого кисловатого фруктового джема, кожура из одного лимона и одного апельсина.

Вино натуральное, десертное, апельсиновый сок и фруктовый джем сливают вместе, прибавляют горчицу, а также предварительно отваренную и мелко нарезанную кожуру лимона и апельсина, все хорошо перемешивают. Получается пикантный жидкий соус, которым поливают приготовленное мясо дичи.

СОУС «ВКУСНЫЙ»

Продукты для приготовления: 4 желтка вкрутую сваренных яиц, 1 чайная ложка мелко рубленного репчатого лука, 1 чайная ложка мелко рубленной зелени петрушки, 3 столовые ложки свежего растительного масла, сок одного лимона, 100 *г* белого натурального вина, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль.

Яичные желтки протирают через сито, добавляют сок лимона, соль, сахар, масло, лук, зелень петрушки, горчицу, вино и всё это хорошо вымешивают до получения однородной массы.

СОУС КЕФИРНЫЙ

Продукты для приготовления: 250 *г* кефира, 2 яичных желтка, по 2 столовые ложки растительного масла и сока лимона, молотый черный перец, по 1 чайной ложке сахара и горчицы, мелко рубленная зелень петрушки, соль.

Сырые яичные желтки немного присаливают, домешивают сок лимона, растительное масло, кефир, молотый черный перец, зелень петрушки, сахар, горчицу. Все это хорошо вымешивают до получения однородной массы.

СОУС СО СЛИВКАМИ

Продукты для приготовления: 4 яичных желтка, 200 *г* сливок, 100 *г* сливочного масла, сок из половины лимона, молотый черный перец, соль.

Готовят этот соус только над паром. Сливочное масло разогревают в небольшой кастрюле и снимают с огня.

В отдельной посуде смешивают сливки с желтками и солью, хорошо взбивают в холодном состоянии. Затем ставят на пар и продолжают взбивать, пока не образуется однородная пенообразная масса, снимают с огня, взбивают ещё 2—3 минуты, добавляя малыми порциями растопленное сливочное масло, лимонный сок и молотый черный перец. Этот соус может быть основой для приготовления других острых соусов.

СОУС «НАСТОЯЩИЙ»

Продукты для приготовления: 2 лавровых листка, цедра из 1/4 лимона, 1 чайная ложка мелко рубленной зелени петрушки, 50 *г* репчатого лука, щепотка молотого черного перца, 200 *г* белого натурального вина, 1—2 столовые ложки уксуса, 4 яичных желтка, 200 *г* сливок, 100 *г* сливочного масла, соль.

Вино смешивают с уксусом, добавляют рубленую зелень петрушки и мелко нарезанный лук, черный перец, лавровый лист, лимонную цедру, соль и на умеренном огне кипятят, пока не останется 150 *г* жидкости. Процеживают через марлю и охлаждают. Затем добавляют яичные желтки, сливки, разогретое сливочное масло и хорошо вымешивают.

СОУС СМЕТАННО-ГРИБНОЙ

Продукты для приготовления: 150 *г* свежих грибов, 1 столовая ложка смальца, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка тертого на терке репчатого лука, 100 *г* сметаны, мелко рубленная зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Грибы моют, мелко нарезают. Тертый лук тушат в смальце, добавляют нарезанные грибы, посыпают зеленью петрушки и тушат 15—20 минут. Затем посыпают мукой, хорошо размешивают, доливают немного воды, солят, перчат и кипятят. Далее добавляют сметану, снова кипятят 2—3 минуты и подают к мясным блюдам.

СОУС ЛИМОННЫЙ

Продукты для приготовления: сок и цедра одного лимона, 30 *г* смальца, 50 *г* муки, 500 *г* бульона, 150 *г* сметаны.

В смальце немного подрумянивают муку, заливают бульоном, хорошо размешивают, чтобы не было комков,

домешивают тертую цедру одного лимона, доводят до кипения, солят, варят 10—12 минут. Затем процеживают, домешивают сметану и сок одного лимона.

СОУС ВИНОГРАДНЫЙ

Продукты для приготовления: 250 *г* полуспелого винограда, 100 *г* сахара, 200 *г* молока, 150 *г* сметаны, 1 яичный желток, 50 *г* муки, 40 *г* воды, немного лимонной цедры, соль.

Виноград варят до мягкости с сахаром, солью и лимонной цедрой. В молоке размешивают муку, домешивают к винограду, варят на умеренном огне, протирают через сито и домешивают сметану, в которой предварительно хорошо размешивают яичный желток.

СОУС ИЗ КРЫЖОВНИКА К ДИЧИ

Продукты для приготовления: 250 *г* повидла или джема из крыжовника, 100 *г* натурального красного вина, 1 апельсин, 1 чайная ложка горчицы, 50 *г* коньяка, молотый черный перец, соль, 1 лимон.

Апельсин и лимон чистят, кожуру тонко нарезают и варят в красном вине 10—15 минут (пока масса не раздавливается между пальцами). Затем протирают через сито или дуршлаг и вместе с вином домешивают к джему или повидлу. Поочередно добавляют процеженные соки апельсина и лимона, горчицу, молотый черный перец, коньяк. Если соус очень густой, доливают немного красного вина.

СОУС ВИННЫЙ С МАЙОНЕЗОМ И СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 300 *г* майонеза, 100 *г* сметаны, 100 *г* натурального белого вина, 1 чайная ложка горчицы, немного сахара-пудры, молотого черного перца, сок из половины лимона, соль.

Все продукты хорошо перемешивают. Подают этот соус к холодным блюдам из яиц, рыбы и салатов.

САЛАТЫ

САЛАТ КОЧАННЫЙ С УКСУСОМ

Продукты для приготовления: 4 головки кочанного салата, 50 *г* уксуса, 30 *г* сахара, 50 *г* воды, растительное масло, соль.

Хорошо помытые головки салата разрезают на четыре части (не до конца) и укладывают в салатницу. В чашечке растворяют сахар и соль, добавляют уксус. Заливают салат этим раствором, а затем пахучим подсолнечным маслом.

В венгерской кухне все зеленые салаты приготавливают подобным образом. Отличаются они только количеством сахара и уксуса. Вместо растительного масла салаты можно поливать сметаной.

САЛАТ ИЗ ЛУКА

Продукты для приготовления: 4 луковицы средней величины, 50 *г* уксуса, 30 *г* сахара, 1 *г* красного и 5 *г* черного молотого перца, растительное масло или сметана, немного воды, соль.

Лук нарезают кольцами и присаливают. Через 10—15 минут отжимают, заливают смесью уксуса, воды и сахара, посыпают черным перцем, перемешивают с растительным маслом или сметаной и сверху посыпают красным перцем.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 1 кочан белой или красной капусты, 200 *г* уксуса, 30 *г* сахара, растительное масло, тмин, лук, вода, соль.

Капусту тонко шинкуют, заливают соленой водой и через некоторое время откидывают на дуршлаг. Затем укладывают в салатницу и заливают смесью воды с уксусом и сахаром. По желанию можно положить еще тонко нарезанный лук, тмин и полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦА

Продукты для приготовления: 8 стручков болгарского зеленого перца средних размеров, 150 *г* уксуса, 30 *г* сахара, растительное масло, соль.

Помытый и очищенный зеленый перец нарезают кружочками или дольками и заливают горячей водой. Через некоторое время воду сцеживают и заливают смесью холодной воды и уксуса с растворенными в них сахаром и солью.

Подавая на стол, по желанию можно полить растительным маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Продукты для приготовления: 600 *г* картофеля, 1 большая луковица, 50 *г* уксуса, 2—3 ложки подсолнечного масла, сахар, черный перец, соль.

Отваренный в мундирах картофель чистят, нарезают тонкими кружочками, заливают смесью воды и уксуса, добавляют нарезанный кольцами лук и перемешивают. Затем солят, посыпают черным перцем, сахаром, поливают подсолнечным маслом и еще раз перемешивают.

Сверху можно посыпать черным перцем.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свеклы, 150 *г* уксуса, 30 *г* сахара, тмин, хрен, вода, соль.

Свеклу моют и отваривают на среднем огне в течение 3—4 часов. Потом чистят, мелко нарезают или трут на терке. Смешивают уксус с водой, добавляют соль и сахар и этим раствором заливают свеклу. Посыпают тмином и перемешивают. По желанию добавляют тертый хрен.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежих огурцов, 100 *г* лука, 2 дольки чеснока, 30 *г* растительного масла, красный и черный молотый перец, вода, соль, уксус.

Очищенные огурцы нарезают очень тонкими кружочками, солят, перемешивают, отставляют на 15—20 минут, затем отжимают. Отдельно смешивают уксус с водой, тертые на терке лук и чеснок и заправляют огурцы. Сверху посыпают черным и красным перцем, по желанию поливают растительным маслом. Вместо растительного масла можно полить сметаной.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежих помидоров, 50 *г* уксуса или сок из одного лимона, зеленый лук, молотый черный перец, подсолнечное масло, сахар, соль.

Помидоры кладут в дуршлаг, опускают на несколько секунд в кипящую воду, затем снимают кожицу и нарезают тонкими кружками. Заливают смешанным с небольшим количеством воды уксусом, солят, посыпают черным перцем, добавляют сахар и перемешивают. Сверху посыпают мелко нарезанным зеленым луком и поливают подсолнечным маслом.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Продукты для приготовления: 600 *г* фасоли (бобов), 100 *г* лука, 100 *г* уксуса, 200 *г* воды, 30 *г* сахарной пудры, растительное масло, молотый черный перец, 10 *г* соли.

Отваренную в соленой воде фасоль сцеживают и перемешивают с нарезанным тонкими кружочками луком. Смешивают уксус с водой, растворяют соль и сахарную пудру и заливают фасоль с луком.

Подавая на стол, поливают растительным маслом и посыпают перцем.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* молодой стручковой фасоли, 200 *г* майонеза, сок из одного лимона, 100 *г* сметаны, 10—20 *г* сахарной пудры, немного уксуса, соль.

Молодые стручки фасоли целыми отваривают в соленой воде, процеживают сквозь сито, заливают соком лимона, уксусом, майонезом, сметаной и, если нужно, присаливают. По вкусу к уксусу добавляют сахарную пудру.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ I

Продукты для приготовления: 500 *г* грибов (лучше шампиньонов), зеленый лук, чайная ложка тертого репчатого лука, 500 *г* картофеля, 3 столовые ложки растительного масла, 100 *г* уксуса, сок из одного-двух лимонов, молотый черный перец, сахар, соль.

Хорошо почищенные грибы несколько раз промывают в воде и нарезают тонкими ломтиками. Кожицу с грибов снимать не следует, так как салат потеряет свой особый

вкус. В кастрюле кипятят 100 г воды с солью и лимонным соком, кладут туда грибы, перемешивают, варят 3—4 минуты, снимают с огня и охлаждают. Картофель варят в мундирах, чистят, нарезают небольшими кружочками, присаливают и смешивают с грибами. Отдельно смешивают уксус с водой, добавляют сахар, тертый лук, черный перец, перемешивают с картофелем и грибами и отставляют на 20 минут. Затем опять перемешивают, поливают растительным маслом и посыпают нарезанным зеленым луком.

Подавая на стол, по желанию украшают сваренными вкрутую яйцами или кружочками лимона.

САЛАТ ОСОБЫЙ

Продукты для приготовления: 600 г картофеля, 400 г сахарной свеклы или кореньев петрушки, моркови, сельдерея (соответственно 150—150—100 г), 2 яблока средних размеров (кисловатых), 150 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 2 соленых огурца, сок из половины лимона, 2—3 яйца, молотый черный перец, соль.

Картофель отваривают в мундирах, очищают и нарезают мелкими кубиками; отваренные овощи, а также яблоки и огурцы нарезают кубиками; яйца варят вкрутую и измельчают. Затем все продукты смешивают, сверху посыпают черным перцем, солят и украшают кружочками лимона.

ХМЕЛЬНОЙ САЛАТ

Продукты для приготовления: 150 г грибов (лучше шампиньонов), 200 г яблок, 200 г майонеза, 100 г натурального красного вина, 50 г коньяка, 200 г постной буженины, молотый черный перец, сок из одного лимона, зеленый лук, коренья петрушки или сельдерея, соль.

Добавив к воде сок лимона, отваривают в ней отдельно грибы и коренья петрушки (сельдерея). Затем грибы, петрушку и буженину нарезают тонкой соломкой, очищенные яблоки — мелкими кубиками и перемешивают все с мелко нарезанным луком. Майонез смешивают с вином, коньяком и соком лимона и заливают полученную смесь. Далее салат солят, перчат и обязательно хотя бы на час ставят в холодильник.

Подавая на стол, сверху можно украсить зеленым салатом.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ (НА 10 ПОРЦИЙ)

Продукты для приготовления: 3 кг различных сезонных фруктов, 300 г сахара-пудры, 200 г ликера, коньяка или вина.

Яблоки, груши, абрикосы, персики, вишни, черешни (без косточек), землянику, черную и красную смородину и другие фрукты смешивают (крупные плоды нарезают ломтиками или кубиками) и слоями укладывают в стеклянную посуду, пересыпая сахаром-пудрой. Затем смесь заливают ликером или коньяком (можно вином) и ставят на 1—2 часа на лед или в холодильник.

Зимой это блюдо можно приготовить из смеси фруктовых компотов.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Продукты для приготовления: 300 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки растительного масла, сок одного лимона, 1 яичный желток, 100 г сметаны, 1 чайная ложка мелко рубленной зелени петрушки, немного тертой лимонной цедры, щепотка молотого черного перца, 1 чайная ложка сахара или меда, соль.

В эмалированной посуде смешивают растительное масло с соком лимона, затем добавляют сметану с яичным желтком и все специи. Яблоки чистят, смазывают серединой отжатого лимона, чтобы они не потемнели, натирают на крупной терке, добавляют к приготовленной жидкости. Почищенную, немного подсушенную морковь натирают на мелкой терке и тоже домешивают к яблочной массе.

При подаче на стол посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ

Продукты для приготовления: по 4 редиски для одной порции, 4 столовые ложки свежего растительного масла, сок одного лимона, 100 г сливок, щепотка молотого черного перца, по 1 чайной ложке мелко нарезанного лука и зелени петрушки, молотый красный сладкий перец, 1 чайная ложка сахара, соль.

Свежую молодую редиску чистят, моют, обрезают корневую часть. Молодые листочки нарезают тонкой лапшой, редиску — очень тонкими кружочками. Растительное мас-

ло смешивают с соком лимона, сливками, сахаром, солью, специями и перемешивают с нарезанными листочками и редиской.

ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА

Продукты для приготовления: 400 *г* зеленого салата, 250 *г* свежего творога, сок двух лимонов, пучок укропа, соль, сахар, 200 *г* сметаны.

Тщательно промытый салат слегка просушивают, нарезают тонкой лапшой. В салатницу кладут слоями салат, творог, смешанный с мелко рубленным укропом, каждый слой посыпают солью, сахаром и поливают лимонным соком. Сверху кладут слой салата. Сметану размешивают с рубленным укропом, заливают этой смесью салат и ставят на один-два часа в холодильник или холодное место.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Продукты для приготовления: 2 молодых небольших баклажана, 60—70 *г* репчатого лука, 2—3 столовые ложки уксуса, 50 *г* растительного масла, молотый черный перец, 2 яйца, 2 свежих помидора, соль.

Помытые баклажаны кладут на противень и выдерживают в горячей духовке 3—4 минуты, чтобы легко чистились. Затем вынимают, опускают на несколько минут в холодную воду и чистят. Нарезают небольшими кусочками, разминают деревянной ложкой в однородную массу, хорошо вымешивают с растительным маслом, солят, домешивают уксус, черный перец, мелко нарезанный лук. Сверху посыпают мелко нарезанными яйцами, сваренными вкрутую, и выкладывают нарезанными кружочками помидоров.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ ИЛИ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ II

Продукты для приготовления: 750 *г* капусты, 2—3 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки толченого тмина, 1 столовая ложка мелко рубленного укропа, небольшая луковица, 3 столовые ложки свежего растительного масла, соль.

В 300 *г* воды кладут толченый тмин, уксус, сахар, соль и кипятят 4—5 минут. Капусту тонко шинкуют, заливают горячим маринадом, перемешивают деревянной ложкой и охлаждают. К холодной капусте добавляют укроп и лук. Перед подачей на стол поливают растительным маслом.

Готовят салат за 3—4 часа до употребления.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ ИЛИ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ III

Продукты для приготовления: 600—700 *г* капусты, 50 *г* уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки тмина, молотый черный перец, соль.

Капусту тонко шинкуют, солят и отставляют на 1—2 часа. К 200 *г* воды доливают уксус, добавляют сахар, толченый тмин и кипятят. Капусту отжимают и заливают горячим маринадом. Перемешивают с черным перцем и ставят на холод. Такой салат не портится несколько дней.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ОСОБЫЙ)

Продукты для приготовления: 750 *г* капусты, 50 *г* уксуса, 100 *г* растительного масла, 1 чайная ложка толченого тмина, 2 луковицы средних размеров, молотый черный перец, соль.

Капусту шинкуют очень тонко (чем тоньше, тем лучше). Лук нарезают тоже очень тонкими полуколечками, смешивают с капустой, солят и отставляют на 1—2 часа. Тем временем в сковородку наливают уксус, доводят его до кипения, доливают растительное масло (ни в коем случае не вливать уксус в горячее масло) и снова кипятят. Заливают этой горячей смесью хорошо отжатую капусту, добавляют молотый черный перец, тмин и тщательно перемешивают. Уксус, молотый черный перец можно добавить еще по вкусу. Чтобы придать салату пикантный вкус, в него добавляют немного сахара. Подают на стол хорошо охлажденным.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ II

Продукты для приготовления: 600 *г* свежих грибов, 3 столовые ложки уксуса, сок из 1,5 лимона, 2 лавровых листка, 2—3 столовые ложки свежего растительного масла, молотый черный перец, 200 *г* майонеза, соль.

Отбирают небольшие шляпки грибов (из ножек готовят суп или жарят). 1,5 *л* воды кипятят вместе с уксусом, солью, лавровым листом, молотым черным перцем. Грибы кладут в кипящую воду и кипятят на сильном огне 5—7 минут. Сцеживают, промывают холодной водой и снова сцеживают. Затем шляпки разрезают на 4—6 долек (в зависимости от размера). Заливают смешанным с растительным маслом соком лимона, перчат, добавляют майонез и хорошо перемешивают.

Салат готовят за 2—3 часа до употребления.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ

Продукты для приготовления: 800 *г* яблок (винного вкуса), 250 *г* майонеза, 50 *г* ядра грецкого ореха, 1 лимон.

Яблоки моют, чистят, вынимают сердцевину, разрезают каждое на 4 части, обтирают лимоном, чтобы не темнели. Затем их натирают на крупной терке, перемешивают с майонезом, молотым ядром ореха и добавляют сок лимона (по вкусу). Салат хорошо охлаждают.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 200 *г* сыра, 300 *г* картофеля, 300—400 *г* салата, 2 небольших помидора, 1 стручковый перец, 1 небольшой сельдерей, 50 *г* маринованных огурцов, 200 *г* майонеза, соль.

Сыр нарезают небольшими кубиками. Картофель варят в кожуре, охлаждают, чистят и тоже нарезают кубиками. Почищенный сельдерей отваривают и тоже нарезают кубиками. Помидоры опускают в кипяток, снимают кожицу и нарезают тонкими кружочками. Так же нарезают перец и огурцы. Салат нарезают лапшой. Все продукты смешивают и заливают майонезом.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 200 *г* консервированного зеленого горошка, 300—400 *г* зеленого салата, пучок редиски, зелень петрушки.

Для соуса: 1 яичный желток, 100 *г* растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, сахар-пудра, молотый черный перец, 1 чайная ложка горчицы, 50 *г* натурального белого вина, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Картофель варят в кожуре, охлаждают, нарезают кубиками, салат — лапшой, редиску — кружочками, солят. Затем смешивают картофель, горох, салат, редиску и заливают соусом.

Приготовление соуса: яичный желток растирают с соком лимона, сахаром-пудрой, солью, порциями домешивают растительное масло. Когда желток полностью вберет в себя масло, добавляют горчицу, сметану, вино, по вкусу добавляют еще сахар, соль, лимонный сок, молотый черный перец. Перед подачей на стол хорошо охлаждают.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* столовой свеклы, 3—4 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка толченого тмина, тертый хрен (по вкусу), 50 *г* сахара, соль.

Хорошо вымытую свеклу заливают холодной водой и варят на умеренном огне 2—3 часа, затем охлаждают, чистят, нарезают тонкими ломтиками. В 500 *г* воды разводят уксус, сахар, соль, добавляют толченый тмин, тертый хрен. Заливают свеклу этим раствором и ставят в холодное место на 2—3 часа.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свеклы, хрен (по вкусу), 50 *г* уксуса, сахар, толченый тмин, соль.

Свеклу и хрен чистят, свеклу натирают на крупной терке, хрен — на мелкой. В 100 *г* воды разводят уксус, сахар, соль, добавляют толченый тмин, заливают этим раствором свеклу с хреном и хорошо перемешивают.

Такой салат употребляют через день после его приготовления.

САЛАТ РЫБНЫЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* рыбного филе, 5 яиц, 100 *г* картофеля, 100 *г* яблок, 30 *г* горчицы, 50 *г* растительного масла, 2 лимона, молотый черный перец, соль.

Чищеную, мытую рыбу варят в соленой воде и нарезают небольшими кусками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, нарезают небольшими кубиками. Картофель варят в кожуре, охлаждают и тоже нарезают кубиками. Так же нарезают яблоки и перемешивают их с горчицей и расти-

тельным маслом. На рыбу выжимают сок из двух лимонов, солят по вкусу, добавляют молотый черный перец и отставляют на 2—3 часа. Затем рыбу перемешивают с яйцами, картофелем и яблоками, смешанными с горчицей и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 500 *г* спаржи, 200 *г* свежих грибов, 3 столовые ложки растительного масла, сок из одного лимона, соль, молотый черный перец, зелень петрушки, сахар.

Почищенные, помытые грибы нарезают мелкими дольками, отваривают в соленой воде, сцеживают и перемешивают со спаржей. Растительное масло перемешивают с лимонным соком, сахаром, молотым черным перцем и мелко рубленной зеленью петрушки. Заливают спаржу с грибами этой смесью и ставят на час в холодильник.

БЛЮДА, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ БЫСТРО

СЫРНЫЕ КАРТОФЕЛЬНИКИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 150 *г* тертого сыра, 3 яичных желтка, 100 *г* муки, 200 *г* жира, 1 *г* молотого черного перца, 20 *г* соли.

Очищенный картофель варят в слегка подсоленной воде, которую потом тщательно сцеживают. Еще горячим картофель пропускают через мясорубку, добавляют перец, тертый сыр, яичные желтки, солят и хорошо перемешивают. Из полученной массы на посыпанной мукой доске формируют круглые или квадратные картофельники и обжаривают в горячем жире с обеих сторон.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ВЕТЧИНОЙ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1200 *г* очищенной цветной капусты, 100 *г* сливочного масла, 200 *г* нежирной ветчины, 150 *г* сметаны, 50 *г* тертого сыра, зелень петрушки, немного молотого черного перца, соль.

Цветную капусту разбирают на соцветия и хорошо промывают в проточной воде. Кладут в кастрюлю, заливают водой (чтобы она покрыла капусту), солят и ставят варить. При этом следят, чтобы капуста не разварилась. Тем временем мелко нарезают зелень петрушки, ветчину — соломкой (вместо ветчины можно использовать отварную свинину или говядину). В сковороде хорошо разогревают сливочное масло, обжаривают в нем ветчину, кладут цветную капусту, с которой тщательно сливают воду, посыпают зеленью петрушки и перцем, если надо, досаливают и, осторожно помешивая, чтобы капуста осталась целой, тушат в течение 2—3 минут. Потом заливают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в горячей духовке 5—6 минут.

ФИЛЕ СУДАКА В ПИВНОМ ТЕСТЕ

Продукты для приготовления: 600 *г* филе судака, 200 *г* муки, 50 *г* растительного масла, 200 *г* пива, 2 яйца, 250 *г* жира, 1 лимон, зелень петрушки, 20 *г* соли.

Филе судака (можно и другой рыбы) нарезают продолговатыми кусочками и присаливают. Между тем из муки на пиве и яичных желтках замешивают блинное тесто, добавляют к нему пену из яичных белков, солят, вливают растительное масло и осторожно перемешивают. Куски филе обваливают в муке, обмакивают в тесте и жарят в большом количестве жира до румяного цвета.

Перед подачей на стол сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

СОСИСКИ С РИСОМ ПО-ДОМАШНЕМУ

Продукты для приготовления: 8 сосисок, 200 *г* грибов, 200 *г* риса, 60 *г* жира, 100 *г* копченого сала, 50 *г* тертого сыра, зелень петрушки, по щепотке молотого черного и красного перца, соль.

Помытый и очищенный рис варят в горячей воде, куда кладут и жир. Сосиски обмакивают в кипяток, снимают шкурку и нарезают кружочками одинаковой толщины. Грибы чистят, хорошо промывают в проточной воде и нарезают небольшими кубиками. Копченое сало также нарезают кубиками, жарят до полуготовности на сильном огне, прибавляют сосиски и грибы и продолжают жарить, пока грибы не станут мягкими. Тогда солят, посыпают черным и красным перцем, а также мелко нарезанной зеленью петрушки. Все это смешивают с уже готовым рисом, добавляют тертый сыр. Полученной массой напол-

няют формочки для пудингов или обычные чашечки и ставят в теплое место. Перед употреблением перекладывают в тарелку.

ВЕСЕННИЙ КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* молодого картофеля небольших размеров, 1 луковица, 3 яйца, 300 *г* сметаны, 1 столовая ложка жира, пучок укропа, молотый красный перец, соль.

Нарезанный лук тушат в жире до полуготовности, кладут очищенный целый картофель, слегка обжаривают, посыпают красным перцем, солят, заливают небольшим количеством воды и варят до готовности. К уже готовому картофелю добавляют сваренные вкрутую и крупно нарезанные яйца, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, заливают сметаной и подогревают, не доводя до кипения.

На стол подают горячим.

КАРТОФЕЛЬ-ПЮРЕ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Продукты для приготовления: 800*г* картофеля, 1 *кг* сала (смалец не используют), 50 *г* лука, 2 *г* черного и 5 *г* красного молотого перца, 20 *г* соли.

Сало нарезают мелкими кубиками, вытапливают жир, сцеживают, а шкварки откладывают. В кастрюле оставляют немного жира, тушат в нем мелко нарезанный лук, потом солят, посыпают красным перцем и перемешивают. Между тем чистят картофель, нарезают небольшими кубиками и варят в соленой воде. Потом отцеживают, кладут в подготовленный жир, домешивают шкварки, посыпают черным перцем, мнут деревянной ложкой и, хорошо перемешав, подают на стол горячим.

БАРАНЬИ РЕБРА ПО-УДВАРХЕЛЬСКИ

Продукты для приготовления: 500 *г* бараньих ребер, 70 *г* жира, 100 *г* копченого сала, 400 *г* свежих помидоров, 500 *г* зеленой стручковой фасоли (можно консервированной), 50 *г* лука, 1—2 дольки чеснока, 2 *г* молотого черного перца, зелень петрушки, 20 *г* соли.

Бараньи ребра разрезают, солят, посыпают перцем и поджаривают с обеих сторон до румяного цвета. Сало нарезают мелкими кубиками и жарят в отдельной посуде. Потом тушат в нем мелко нарезанный лук и добавляют нарезанные небольшими кусками помидоры. Все это солят, посыпают черным перцем, кладут толченый чеснок и быстро поджаривают на сильном огне. В конце добавляют консервированную или предварительно отваренную свежую стручковую фасоль и тушат в течение 2—3 минут. Подают на стол в горячем виде. Сверху кладут поджаренные ребра и посыпают зеленью петрушки.

ЯИЧНЫЕ БЛИНЫ ПО-ДЕБРЕЦЕНСКИ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 50 *г* сливок, 100 *г* жира, 100 *г* копченого сала, 50 *г* лука, 200 *г* зеленого перца, 200 *г* свежих помидоров, 200 *г* сосисок (можно сарделек), 5 *г* молотого красного перца, соль.

Нарезанное мелкими кубиками копченое сало жарят до полуготовности, тушат в нем мелко нарезанный лук, добавляют тонкие кружочки сосисок, потом небольшие кусочки зеленого перца. На среднем огне, часто помешивая, тушат, пока перец не станет мягким. Затем кладут небольшие ломтики помидоров, солят, посыпают красным перцем и тушат до полной готовности. Из расколоченных со сливками яиц выпекают блины и начиняют этой массой.

ГРИБНЫЕ ОЛАДЬИ С СОСИСКАМИ

Продукты для приготовления: 200 *г* сосисок или сарделек, 50 *г* копченого сала, 100 *г* жира, 2 яйца, 800 *г* картофеля, 200 *г* грибов, щепотка молотого черного перца, зелень петрушки, 20 *г* соли.

С сосисок снимают кожицу и нарезают небольшими кубиками. Так же нарезают почищенные и помытые грибы и сало. Сало жарят на сковороде до полуготовности, кладут грибы, сосиски и, непрерывно помешивая, жарят на сильном огне в течение 3—4 минут. Затем посыпают зеленью петрушки, снимают с огня и охлаждают. Отдельно размешивают яйца с солью и черным перцем и добавляют поджаренные грибы с сосисками. На сковороде хорошо разогревают жир и ложкой выкладывают приготовленную массу в виде оладьев. Жарят с обеих сторон до румяного цвета.

Отдельно варят картофель и в виде пюре подают к оладьям.

СОСИСКИ С ПОЧКАМИ И МОЗГАМИ

Продукты для приготовления: 200 *г* свиных почек, 100 *г* свиных мозгов, 200 *г* сосисок, 2 яйца, 50 *г* лука, 50 *г* копченого сала, по щепотке черного и красного молотого перца, зелень петрушки, соль.

Копченое сало нарезают мелкими кубиками и жарят на сковороде. С сосисок снимают кожицу, нарезают тонкими кружками, кладут в жир со шкварками, посыпают красным перцем, перемешивают и отставляют. Свиные почки и мозги чистят, моют, обливают кипятком и нарезают небольшими кусками. В отдельной посуде разогревают жир, тушат в нем лук, кладут почки и жарят до полуготовности. Потом кладут мозги, солят, посыпают черным и красным перцем, зеленью петрушки и на сильном огне, непрерывно помешивая, за несколько минут доводят до готовности. В конце добавляют размешанные в отдельной посуде и посоленные яйца.

Блюдо подают горячим, положив сверху поджаренные сосиски.

ТВОРОЖНИКИ

Продукты для приготовления: 300 *г* творога, 100 *г* сметаны, 2 яйца, 50 *г* масла, 150 *г* муки, жир, 10 *г* соли.

Творог хорошо растирают, добавляют сметану, растопленное сливочное масло, яичные желтки, 100 *г* муки, солят и в конце домешивают крепкую пену из яичных белков. Из полученной массы на посыпанной мукой доске раскатывают корж. Затем формой или стаканом выдавливают небольшие коржи, которые выпекают с обеих сторон в горячем жире до румяного цвета.

На стол подают горячими со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНИКИ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 10 *г* дрожжей, 20 *г* овечьего сыра (можно брынзу), 20 *г* сливочного масла, 1 яйцо, жир, зеленый укроп, молотый красный перец, мука, соль.

Картофель отваривают в мундирах, чистят и еще горячим пропускают через мясорубку. Добавляют сливочное масло, яйцо, размельченные дрожжи, солят, посыпают перцем, кладут муку и замешивают тесто средней консистенции, разделяют на несколько порций и ставят на 30 минут в теплое место, чтобы подошло. Затем тонко раскатывают и пекут в горячем жире. На середину кладут тертый сыр, посыпают зеленью укропа и сворачивают в виде трубки или квадрата.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗЕЛЕНОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* зеленой стручковой фасоли (можно и консервированной), 50 *г* жира, 4 сосиски, 2 яйца, 200 *г* сметаны, 30 *г* тертого сыра, щепотка молотого черного перца, зелень петрушки, соль.

Сосиски очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками, кладут в жир и на сильном огне жарят в течение 2—3 минут. Затем добавляют 1—2-сантиметровые кусочки предварительно отваренной стручковой фасоли, солят, посыпают перцем и зеленью петрушки. Полученную массу укладывают в кастрюлю, стенки которой предварительно смазывают жиром.

В отдельной посуде размешивают яйца со сметаной, добавляют соль, черный перец и заливают фасоль с сосисками. Сверху посыпают тертым сыром, поливают растопленным жиром и запекают в духовке при средней температуре. Когда сверху образуется румяная корочка, блюдо готово.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Продукты для приготовления: 8 целых помидоров, 8 яиц, 100 *г* ветчины, 50 *г* сливочного масла, 100 *г* сметаны, 20 *г* тертого сыра, соль.

Помидоры моют, чайной ложкой выскабливают середину так, чтобы около стенок осталось 1—1,5 *см* мякоти. Ветчину нарезают мелкими кубиками и поровну накладывают в помидоры. В каждый помидор потом вбивают по одному яйцу, сверху кладут кубик сливочного масла и посыпают тертым сыром. Запекают в смазанной маслом посуде до готовности яиц.

Подавая на стол, поливают сметаной.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ С ЯИЧНИЦЕЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* грибов, 100 *г* сметаны, 100 *г* сливок, 30 *г* лука, 60 *г* сливочного масла, 4 яйца, 30 *г* муки, зелень петрушки, 2 *г* молотого черного перца, соль.



В сковороде на сливочном масле подрумянивают лук. Затем добавляют мелко нарезанные грибы, солят, перчат и продолжают жарить. В конце посыпают мукой, заливают сметаной и сливками и кипятят. Сверху кладут отдельно поджаренную яичницу и разрезают на четыре части, посыпают рубленной зеленью петрушки.

ТЕЛЯЧЬИ РЕБРА ПО-ПОДГОРСКИ

Продукты для приготовления: приблизительно 400 *г* телячьих ребер, 200 *г* грибов, 100 *г* свежих помидоров, 70 *г* жира, 30 *г* сливочного масла, 3—4 столовых ложки горчицы, 2 *г* молотого черного перца, мука, зелень петрушки, 20 *г* соли.

Нарезанные кусками ребра солят, посыпают черным перцем, обваливают в муке и поджаривают с обеих сторон в горячем жире до румяного цвета. Вынув мясо, в этом же жире поджаривают нарезанные кубиками грибы и помидоры, солят, посыпают перцем и зеленью петрушки. Горчицу размешивают в полстакане холодной воды, заливают грибы с помидорами и на сильном огне доводят до кипения. Затем добавляют сливочное масло, кладут в полученную смесь поджаренные ребра и еще раз доводят до кипения. Вместо телятины можно использовать нежирную свинину.

Гарнир можно подать любой, но лучше рисовую кашу.

РОСТБИФ С ЧЕСНОКОМ

Продукты для приготовления: 4 куска мякоти мяса по 120 *г* каждый, 60 *г* жира, 50 *г* белого натурального вина, 20 *г* муки, 50 *г* сливочного масла, 2 дольки чеснока, щепотка молотого черного перца, 10 *г* соли.

Отбитое мясо обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон до румяного цвета. Вынимают из сковороды на тарелку, солят, посыпают перцем. В жир, в котором жарилось мясо, кладут толченый чеснок и сливочное масло, заливают вином и на сильном огне кипятят 1—2 минуты, затем присаливают и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Полученным соусом заливают мясо и горячим подают на стол.

Гарнир к ростбифу — картофель-фри.

МОРОЖЕНАЯ РЫБА ПО-БАКОНЬСКИ

Продукты для приготовления: 500 *г* мороженой рыбы, 50 *г* лука, 200 *г* грибов, 100 *г* сливочного масла (или другого жира), 20 *г* муки, 200 *г* сметаны (или сливок), 50 *г* молотого красного перца, зелень петрушки, соль.

С рыбы снимают кожу, варят в подсоленной воде, мякоть нарезают продолговатыми кусочками и укладывают на дно смазанной сливочным маслом посуды. Между тем в масле или жире подрумянивают лук, добавляют мелко нарезанные грибы и продолжают жарить. Затем посыпают красным перцем и заливают отваром из рыбьей кожи.

В другой посуде готовят заправку: хорошо перемешивают муку со сметаной, солят, кипятят 3—5 минут на сильном огне и заливают рыбу. Все вместе тушат на среднем огне 5—7 минут.

Подавая на стол, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

ПАНИРОВАННЫЕ ШЛЯПКИ ГРИБОВ

Продукты для приготовления: 400 *г* шляпок грибов, 50 *г* муки, 2 яйца, 150 *г* панировочных сухарей, 150 *г* жира, щепотка черного молотого перца, соль.

Шляпки грибов чистят, моют, откидывают на дуршлаг и дают хорошо стечь воде. Затем солят, посыпают перцем, обваливают в муке, взбитых яйцах и панировочных сухарях и жарят в горячем жире.

На стол подают с картофельным пюре или рисом.

МАКАРОНЫ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Продукты для приготовления: 400 *г* макаронов, 50 *г* копченого сала, 50 *г* смальца, 250 *г* постного свиного фарша, 2 стручка сладкого зеленого перца, 2 свежих помидора, 50 *г* лука, 50 *г* твердого сыра, 1 *г* молотого красного перца, 20 *г* соли.

Макароны варят и промывают холодной водой. Копченое сало нарезают мелкими кубиками, жарят до полуготовности, добавляют смалец, тушат в нем мелко нарезанный лук, посыпают перцем, вливают четверть стакана воды, кладут мясной фарш, солят и, часто помешивая, тушат до полуготовности. Затем добавляют нарезанные небольшими кусочками зеленый перец и помидоры. Когда мясо совсем готово, смешивают все с макаронами, кладут в кастрюлю, смазанную жиром, посыпают сверху тертым сыром и несколько минут запекают в духовке при средней температуре.

Подают на стол горячими.

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА

Продукты для приготовления: 400 *г* макаронов, 120 *г* жира, 250 *г* сарделек, 2 яйца, 50 *г* тертого сыра, 300 *г* сметаны, 5 *г* молотого красного перца, щепотка черного молотого перца, 20 *г* соли.

Макароны варят и промывают в соленой воде. Из сарделек снимают кожицу, нарезают небольшими кубиками и обжаривают на сильном огне в 100 *г* жира. Сняв с огня, посыпают красным перцем. В отдельной посуде смешивают яйца со сметаной, солят, посыпают черным перцем и снова хорошо перемешивают (лучше слегка взбить). Широкую кастрюлю смазывают внутри жиром, на дно выкладывают половину макаронов, сверху — поджаренные сардельки, затем снова макароны. Все это заливают перемешанной с яйцами сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в горячей духовке до румяного цвета.

РИС С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Продукты для приготовления: 200 *г* ветчины, 100 *г* грибов, 200 *г* риса, 200 *г* консервированного зеленого горошка, 60 *г* жира, 100 *г* копченого сала, 50 *г* тертого сыра, зелень петрушки, щепотка молотого черного перца, 20 *г* соли.

Ветчину, сало и грибы нарезают небольшими кубиками. Грибы поджаривают в жире, добавляют ветчину, 4—5 минут тушат и кладут зеленый горошек. В отдельной посуде выжаривают копченое сало, добавляют рис, немного поджаривают его, заливают водой и доводят до готовности. Затем домешивают поджаренную ветчину и

грибы, солят, посыпают перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Добавляют тертый сыр и все хорошо перемешивают, пока блюдо еще не остыло.

Подавая на стол, опять посыпают перцем, зеленью петрушки и тертым сыром.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КОПЧЕНЫМ САЛОМ

Продукты для приготовления: 800 *г* картофеля, 150 *г* сала (можно добавить 200 *г* сосисок или сарделек), молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

Сало нарезают мелкими кубиками и вытапливают из него жир, сливают в противень, кладут туда нарезанный дольками картофель, перемешивают, чтобы весь картофель покрылся жиром, и запекают до румяного цвета (приблизительно 10—15 минут) в предварительно разогретой духовке при высокой температуре. При желании добавляют нарезанные кружочками сосиски или сардельки.

Еще горячим готовый картофель солят, посыпают черным перцем и зеленью петрушки.

ЖАРЕНЫЕ ПОЧКИ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 250 *г* свиных почек, 150 *г* грибов, 50 *г* копченого сала, 50 *г* жира, 50 *г* лука, 100 *г* зеленого сладкого перца, 100 *г* свежих помидоров, 5 *г* красного и щепотка черного молотого перца, зелень петрушки, 20 *г* соли.

Копченое сало нарезают небольшими кубиками и жарят на сковороде. Затем добавляют мелко нарезанный лук, тушат, кладут небольшие кусочки зеленого перца и помидоров и продолжают тушить в течение 5—7 минут. В другой посуде хорошо разогревают жир и на сильном огне быстро поджаривают очищенные, тонко нарезанные грибы и почки. В конце солят, посыпают черным перцем и зеленью петрушки. Поджаренные почки с грибами и овощи смешивают, тушат еще 2—3 минуты, посыпают красным перцем и подают на стол в горячем виде.

По желанию в готовое блюдо перед подачей на стол можно вбить 4 яйца и потушить еще 2—3 минуты.

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 4 куска телятины по 100 *г* каждый, 60 *г* жира, 60 *г* сливочного масла, 200 *г* грибов, 50 *г* тертого сыра, 100 *г* сметаны, 50 *г* муки, щепотка молотого черного перца, зелень петрушки, 20 *г* соли.

Нарезанное плоскими кусками мясо солят, обваливают в муке, жарят в горячем жире до румяного цвета и, посыпав сверху перцем, кладут в огнеупорную посуду.

На сковороде в 30 *г* сливочного масла поджаривают на сильном огне нарезанные соломкой грибы, солят, посыпают перцем и зеленью петрушки. Затем грибы равномерно укладывают на жареное мясо, поливают сметаной, посыпают тертым сыром, сверху кладут кусочки сливочного масла и при средней температуре запекают в духовке 8—10 минут.

Подают телятину на стол горячей.

ЛЕЧО ПО-СТОЛИЧНОМУ

Продукты для приготовления: 600 *г* зеленого перца, 300 *г* свежих помидоров, 160 *г* копченого сала или корейки, 200 *г* копченой колбасы, 50 *г* лука, 6 яиц, 40 *г* сливочного масла, 50 *г* сливок или молока, 1 *г* молотого черного перца, соль.

Копченое сало нарезают небольшими кубиками, жарят до полуготовности и тушат в его жире мелко нарезанный лук. Затем добавляют нарезанную маленькими кусочками колбасу, слегка поджаривают, кладут нарезанный продолговатыми кусочками зеленый перец, накрывают крышкой и на среднем огне тушат почти до готовности. Потом добавляют ломтики помидоров и продолжают тушить все вместе.

Между тем готовят омлет. В кастрюле смешивают яйца со сливками и сливочным маслом, слегка присаливают и на очень слабом огне, непрерывно взбивая венчиком, приготавливают кремообразную массу средней консистенции.

Перед тем, как подавать на стол, готовое лечо укладывают горкой и украшают яичной массой.

ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ, БУТЕРБРОДЫ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* цветной капусты, 100 *г* сметаны, 1 яйцо, 60 *г* сливочного масла, 20 *г* муки, 100 *г* молока, 50 *г* сыра, 10 *г* соли.

Цветную капусту (можно целую или разобранную на кусочки) варят в соленой воде. Затем воду сцеживают, а капусту перекладывают на тарелку и заливают соусом, приготовленным следующим образом: в хорошо разогретом масле подрумянивают муку, непрерывно помешивая, доливают молоко и варят до густой консистенции. В конце в соус добавляют сметану, яйцо, солят и, непрерывно помешивая, опять подогревают. Сняв с огня, этим соусом заливают цветную капусту и посыпают тертым сыром.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

Продукты для приготовления: 500 *г* свежих грибов (лучше шампиньонов), 40 *г* жира, 40 *г* сливочного масла, 40 *г* лука, 40 *г* отварного или жареного мяса (можно нежирной ветчины), 2 яйца, 100 *г* молока, 30 *г* муки, 40 *г* сыра, 1 *г* молотого черного перца, зелень петрушки, соль.

Грибы чистят, моют, отрезают ножки. Из шляпок чайной ложкой выскабливают немного мякоти. Затем шляпки слегка присаливают и укладывают на смазанный сливочным маслом противень. Ножки и выскобленную мякоть мелко секут. В хорошо разогретом жире подрумянивают мелко нарезанный лук и жарят в нем посеченные грибы. В конце жарки солят, перчат, посыпают зеленью петрушки.

Мясо или ветчину также мелко нарезают, домешивают к грибам, заливают смесью из молока, яиц и муки и варят до получения густой массы, которую потом накладывают в шляпки грибов, посыпают тертым сыром и сверху кладут кубик масла. Противень ставят в разогретую духовку и выпекают до румяного цвета.

ОВОЩНОЙ ПУДИНГ

Продукты для приготовления: 100 *г* цветной капусты, 100 *г* грибов, 50 *г* зеленого горошка, 40 *г* моркови, 40 *г* сливочного масла, 100 *г* молока, 20 *г* жира, 60 *г* муки, тертый сыр, молотый черный перец, 4 яйца, соль.

Отдельно отваривают цветную капусту; морковь и зеленый горошек — вместе до готовности. Очищенные и нарезанные соломкой грибы поджаривают в жире. Под конец солят, перчат и смешивают с отваренными овощами. В отдельной посуде в масле подрумянивают муку, заливают молоком и, непрерывно помешивая, варят, пока масса не начнет отлипать от стенок посуды. Затем охлаждают, добавляют яичные желтки, крепкую пену из яичных белков, солят и хорошо перемешивают с овощами и грибами. Пудинговую форму или кастрюлю смазывают внутри сливочным маслом, посыпают мукой, выкладывают в нее приготовленную массу и ставят в большую посуду, на $^1/_3$ наполненную водой. Кипятят 50—60 минут. Пудинг не накрывают крышкой, а только посуду с водой, оставив небольшую щель.

Подавая на стол, пудинг поливают растопленным сливочным маслом и посыпают тертым сыром.

ГОРЯЧИЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Продукты для приготовления: 8 свежих средних помидоров, 160 *г* любого жареного мяса, 100 *г* грибов, 2 яйца, 60 *г* сливочного масла, 20 *г* зеленого лука, майонез или сметана, зелень петрушки, сыр, черный перец, соль.

Ложкой выскабливают из помидоров половину мякоти, присаливают и наполняют фаршем, который готовят следующим образом: грибы и мясо мелко секут и смешивают с измельченной зеленью петрушки. В сливочном масле слегка подрумянивают мелко нарезанный лук, поджаривают в нем грибы с мясом, солят, перчат, в конце добавляют яйца. Этой массой наполняют помидоры, посыпают их тертым сыром, сверху кладут по кубику масла, укладывают на смазанный маслом противень и выпекают в духовке при средней температуре.

Подавая на стол, заливают майонезом или сметаной.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Продукты для приготовления: 8 картофелин средних размеров, 200 *г* телятины или свинины, 40 *г* лука, 50 *г* жира, 1 яйцо, тертый сыр, молотый черный перец, 50 *г* булки, молоко, соль.

Картофель варят в мундирах, затем надрезают с обеих сторон, чайной ложкой выскабливают середину, оставляя стенки толщиной в 1 см, и только тогда очищают от кожуры и наполняют фаршем. Приготавливают фарш следующим образом: мясо дважды пропускают через мясорубку и перемешивают с намоченной в молоке и хорошо отжатой булкой, а также яйцом, солью, черным перцем и мелко нарезанным луком, который предварительно поджаривают в жире. Начиненный этой массой картофель укладывают на смазанный жиром противень и выпекают в горячей духовке до румяного цвета.

Подают на стол горячим, посыпав сверху тертым сыром.

БЛИНЫ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 200 *г* муки, 500 *г* молока, 200 *г* сметаны, 60—80 *г* жира, 100 *г* овечьего сыра (брынзы), 2 яйца, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, соль.

Жир и соль размешивают до образования пенообразной массы, добавляют яйца, тертый овечий сыр, укроп, сметану. Все это перемешивают с мукой и, непрерывно помешивая, разбавляют молоком до получения теста средней консистенции, из которого на сковороде в небольшом количестве жира выпекают блины.

На стол подают горячими.

ЛАПША ИЗ БЛИНОВ

Продукты для приготовления: 100 *г* муки, 1 яйцо, 1 яичный желток, молоко, соль; **для начинки:** 150 *г* молотого жареного мяса или ветчины, 30 *г* сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец; соль; **для подливы:** 20 *г* сливочного масла, 20 *г* муки, 100 *г* молока, 2 яйца, 50 *г* тертого сыра.

Готовят, как обычно, тесто для блинов, выпекают их и разрезают пополам. Каждую половину нарезают в виде тонкой лапши. Мясо пропускают через мясорубку, поджаривают вместе со сметаной, сливочным маслом, зеленью петрушки, солят, посыпают перцем. Из молока, масла, муки, яичных желтков и крепкой пены из яичных белков готовят подливу. Форму или кастрюлю внутри смазывают сливочным маслом, на дно наливают немного подливы. Лапшу и молотое мясо перемешивают с остатком подливы и этой массой наполняют форму. Сверху посыпают тертым сыром и выпекают в духовке при средней температуре.

СЫРНЫЕ ПОНЧИКИ

Продукты для приготовления: 700 *г* молока, 150 *г* манной крупы, 50 *г* сливочного масла, 100 *г* тертого сыра, 3 яйца, молотый черный перец, соль.

Молоко, положив в него сливочное масло, кипятят, всыпают манную крупу и через 4—5 минут снимают с огня. Добавляют сыр, яйца, соль, черный перец. Всю массу выкладывают двухсантиметровым слоем на безбортовый лист и ставят в холодное место. Когда масса затвердеет, крупными формочками или стаканом вырезают лепешки и обжаривают в сковороде в горячем жире с обеих сторон до румяного цвета.

Подавая на стол, посыпают тертым сыром.

БЛИНЫ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления блинов: 200 *г* муки, 2 яйца, 100 *г* молока, 200 *г* газированной воды, соль; **для начинки:** 150 *г* грибов (желательно шампиньонов), 30 *г* сливочного масла, 20 *г* муки, 50 *г* сметаны, молотый черный перец, зелень петрушки, соль; **для панировки и выпечки:** 2 яйца, 100—150 *г* жира, панировочные сухари.

Приготавливают обычное тесто для блинов и выпекают их. Для начинки хорошо разогревают сливочное масло, добавляют нарезанные соломкой грибы, соль, перец и измельченную зелень петрушки. Все это обжаривают 3—5 минут, посыпают мукой и жарят еще 1—2 минуты. Затем заливают сметаной, кипятят до получения массы густой консистенции и снимают с огня. Эту массу тонким слоем накладывают на середину блина, загибают два конца вовнутрь и туго сворачивают в трубку. Приготовленные таким образом блины обмакивают в яйцах, обваливают в панировочных сухарях и обжаривают в жире.

На стол подают горячими.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Продукты для приготовления: 8 огурцов средних размеров (свежих, консервированных, маринованных — все равно), 100 *г* растительного масла, 1 яичный желток, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 *г* окорока, чайная ложка лимонного сока, немного горчицы, 100 *г* сметаны, 1 чайная ложка сахара, 2 картофелины, щепотка соли.

Очищенные огурцы разрезают пополам (вдоль) и выскабливают середину. Из яичного желтка, растительного

масла, соли, горчицы, лимонного сока, сахара и сметаны приготавливают холодный соус. Сваренный в мундирах, очищенный картофель и яйца нарезают кубиками, а окорок — продолговатыми кусочками и перемешивают с соусом. Этой начинкой наполняют огурцы и ставят в холодное место.

Подают на стол как холодную закуску или украшают мясные блюда.

ФАРШИРОВАННЫЕ БУЛКИ

Продукты для приготовления: 4 круглых булки, 400 *г* грибов, 1 столовая ложка жира, 1 луковица, 1 столовая ложка сладкого молотого красного перца, 100 *г* сметаны, 4 яйца, 1 столовая ложка муки, соль.

В горячем жире слегка подрумянивают тертый лук, кладут мелко нарезанные грибы, солят и тушат, пока не испарится жидкость. В конце посыпают красным перцем, заливают сметаной, предварительно смешанной с мукой, и тушат до загустения.

С булок срезают верхушки, выскабливают мякоть и начиняют грибной смесью. Сверху на каждую вбивают яйцо. Укладывают фаршированные булки на смазанный маслом противень и запекают в духовке, пока не загустеет яичный белок. Желток должен остаться всмятку.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Продукты для приготовления: 5 листков кислой белокочанной капусты, 400 *г* жареного мяса (любого), майонез или сметана, 1 соленый огурец, 2 круто сваренных яичных белка; **для майонеза:** 2 круто сваренных яичных желтка, 200 *г* подсолнечного масла, 2 чайные ложки горчицы, 2 чайные ложки сахара-пудры, несколько капель лимонного сока, 200 *г* сметаны, соль.

Приготовление майонеза: к яичным желткам небольшими дозами добавляют подсолнечное масло и взбивают венчиком до образования густой массы, к которой затем домешивают горчицу, сахарную пудру, соль, лимонный сок и в конце сметану.

Приготовление фаршированной капусты: жареное мясо нарезают небольшими кусочками, смешивают с мелко нарезанным огурцом, сеченными яичными белками и двумя ложками майонеза. Полученной массой наполняют листья капусты, предварительно срезав с них толстые жилки и

нарезав на квадраты 5×5 *см*. Завернув в каждый квадрат полученную массу, укладывают их на блюдо, сверху заливают сметаной или майонезом и ставят в прохладное место.

К столу подают в холодном виде.

ФАСОЛЕВАЯ ЗАКУСКА

Продукты для приготовления: 500 *г* бобов фасоли, 1 луковица, 50 *г* смальца, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка муки, молотый красный перец, соль.

Фасоль отваривают и ставят в холодное место. Мелко нарезанный лук жарят в жире, посыпают перцем, кладут отваренную фасоль и заливают водой. Затем солят и на медленном огне под крышкой варят до готовности. В конце в сметане размешивают муку, заправляют фасоль и варят еще 2—3 минуты.

СЫР В ПАНИРОВКЕ

Продукты для приготовления: 300 *г* твердого сыра, мука, яйца, панировочные сухари, жир.

Сыр нарезают ломтиками, толщиной в полсантиметра, обваливают в муке, сбитых яйцах, панировочных сухарях и жарят в хорошо разогретом жире с обеих сторон до румяного цвета.

Подают на стол с рисовым гарниром.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ ЛУКА

Продукты для приготовления: 400 *г* лука, 200 *г* растительного масла, 3—4 дольки чеснока, 3—4 лавровых листка, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Лук нарезают кольцами, чеснок мелко секут и кладут в разогретое подсолнечное масло. Тушат 3—5 минут, потом добавляют лавровый лист, красный перец, солят и под крышкой на малом огне продолжают тушить до готовности лука.

Это блюдо готовится очень быстро. Употреблять его можно просто с хлебом или сварить к нему картофель. Закуска из лука вполне может заменить завтрак или ужин.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Свежие огурцы средней величины хорошо моют, срезают с обеих концов 2—3 *см* и уклыдывают в стеклянную банку. На дно, посредине и сверху кладут по стеблю укропа и по кусочку корня хрена, а сверху — ломтик хлеба (лучше черного), на который накапывают 4—5 капель уксуса. Затем заливают раствором, для чего кипятят 1 *л* воды с 1 столовой ложкой соли и охлаждают, накрывают блюдцем и ставят в теплое место. Через сутки сок помутнеет. На 3—4 день, когда он снова станет прозрачным, огурцы перекладывают в другую банку, сок процеживают, заливают их и ставят в холодное место.

РИС С ЯБЛОКАМИ

Продукты для приготовления: 1 *л* молока, сахар, рис, щепотка корицы, цедра одного лимона, 2 яблока средних размеров, тертый шоколад, сливки.

В молоке варят обычную рисовую кашу. Когда рис варится, к нему добавляют очищенные от кожуры, мелко нарезанные яблоки (желательно кисловатые), добавляют сахар, тертую лимонную цедру и молотую корицу. Готовый рис выкладывают на тарелки, охлаждают, украшают взбитыми сливками и тертым шоколадом.

КАПУСТА В ЗЕЛЕНОМ ПЕРЦЕ

Продукты для приготовления: сладкий зеленый перец, красная капуста (может быть и белая), соль; для маринада: 1 *л* воды, 200 *г* уксуса, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка салициловой кислоты.

Очень тонко шинкуют капусту, солят и оставляют на 2—3 часа. Все продукты для маринада смешивают и кипятят. Перец чистят, вынимают середину и на 2—3 минуты опускают в кипяток. Затем хорошо отжимают капусту, начиняют ею зеленый перец, укладывают в банки острыми концами кверху, заливают маринадом и отставляют на 7—8 часов. За это время часть маринада впитает капуста. Тогда доливают маринад, чтобы покрыл перец, и закупоривают банки.

ЛАПША С ТВОРОГОМ И УКРОПОМ

Продукты для приготовления: 250 *г* широкой лапши, 100 *г* сливочного масла, 300 *г* сметаны, 500 *г* свежего творога, пучок укропа, соль.

Лапшу отваривают в большом количестве подсоленной воды, сцеживают воду и заправляют лапшу сливочным маслом. Половину лапши укладывают в смазанную сливочным маслом огнеупорную посуду, сверху покрывают творогом, смешанным с мелко рубленной зеленью укропа, накрывают оставшейся лапшой.

Блюдо поливают растопленным сливочным маслом, заливают слегка подслащенной сметаной и запекают в горячей духовке 5—7 минут.

СЛАДКИЕ ГРЕНКИ

Продукты для приготовления: 8 шт. ломтиков белого хлеба или батона, сок одного лимона, 300 *г* сахара, 100 *г* меда, молотая корица, растительное масло.

На растительном масле поджаривают с обеих сторон ломтики хлеба. Из сахара, меда, лимонного сока и стакана воды варят сироп. Готовые гренки обмакивают на 2—3 минуты в сироп и посыпают молотой корицей.

ОТБИВНЫЕ ИЗ КОПЧЕНОГО МЯСА

Продукты для приготовления: по 200 *г* копченого мяса для одной порции, мука, яйцо, панировочные сухари, растительное масло или смалец.

Нарезанное порционными кусками мясо отбивают (не солят), обваливают сначала в муке, затем во взбитом яйце и панировочных сухарях. В горячем жире быстро обжаривают с обеих сторон. Это блюдо отличается особым пикантным вкусом.

ГРЕНКИ СО СВЕЖИМ ТВОРОГОМ

Продукты для приготовления: по 2 булочки для одной порции (по 50 *г*), 100 *г* свежего творога, 20 *г* сливочного масла, толченый тмин, соль.

Булочки разрезают пополам по горизонтали, поджаривают с разрезанной стороны, намазывают сливочным маслом, перемешанным с творогом, тмином, солью и ставят в горячую духовку на 5—6 минут. Употребляют горячими к чаю или кофе.

ГРЕНКИ С ТЕРТЫМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* батона, 200 *г* тертого сыра, 50 *г* сливочного масла, 2 яичных желтка, молотый красный сладкий перец, молотый черный перец, соль.

Батон нарезают тонкими ломтиками. Тертый сыр вымешивают с желтками, сливочным маслом, солят. Сырной массой намазывают ломтики батона с одной стороны, посыпают молотым красным и черным перцем и запекают в горячей духовке 10—12 минут. Подают к чаю.

СОСИСКИ С СЫРОМ И ОКОРОКОМ

Продукты для приготовления: 2 сосиски для одной порции (можно сардельки), 50 *г* твердого сыра, 2 тонких ломтика окорока или копченого сала (корейки, грудинки).

Сосиски или сардельки надрезают вдоль на $^3/_4$, вкладывают в середину длинный ломтик сыра, обворачивают тонким ломтиком сала или окорока и под крышкой зажаривают в сковороде 10—12 минут.

Подают на стол с солеными, маринованными или консервированными овощами.

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

Продукты для приготовления: 500 *г* свежего творога, 2 булочки по 50 *г*, 3 яйца, 50 *г* муки, 100 *г* панировочных сухарей, 200 *г* сметаны, соль.

С булок обрезают корочку, мякиш нарезают маленькими кубиками и сушат в духовке (не зажаривают). Свежий творог пропускают через мясорубку, добавляют яйцо и еще 2 желтка, муку, столовую ложку панировочных сухарей, кубики сухой булки, щепотку соли и все это хорошо вымешивают. Руки посыпают мукой и формуют из творожной массы шарики, варят их 15—17 минут в соленой воде, сцеживают, перемешивают в подрумяненных в смальце панировочных сухарях и заливают сметаной.

Подают на стол горячими.

КЕФИРНЫЕ ШАРИКИ

Продукты для приготовления: 1 *л* кефира или кислого молока, 250 *г* манной крупы, 200 *г* сметаны, 50 *г* сливочного масла, 50*г* панировочных сухарей, соль.

Кефир или кислое молоко немного подсаливают, кипятят и, когда начинает образовываться сыр, домешивают манную крупу и, непрерывно помешивая, варят, пока масса не начнет загустевать. Снимают с огня, охлаждают. Тем временем в сливочном масле подрумянивают панировочные сухари. Из манной массы мокрыми руками формуют шарики, обваливают их в панировочных сухарях, кладут в смазанную жиром сковороду и 10—15 минут запекают в горячей духовке.

Подают на стол горячими, поливают сметаной и по вкусу посыпают сахаром-пудрой.

БИТОЧКИ СЫРНЫЕ

Продукты для приготовления: 200 *г* твердого сыра, 4 булочки по 50 *г*, густое тесто для блинов, для приготовления которого необходимо 300 *г* муки, 2 яйца, жир, 200 *г* молока, 10 *г* дрожжей, соль.

Сыр нарезают ломтиками, кладут на булочки, которые тоже нарезают ломтиками, обмакивают в густом тесте для блинов и жарят с обеих сторон в горячем жире.

Подают на стол с любым салатом или овощами.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ СЫРНИКИ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 100 *г* твердого сыра, смалец или растительное масло для жарения, соль.

Картофель варят в кожуре, охлаждают, чистят и натирают на мелкой терке. Сыр тоже натирают, солят и добавляют к картофелю. Затем формуют круглые коржи и жарят их в смальце или растительном масле до румяного цвета.

КУКУРУЗНЫЙ РУЛЕТ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* кукурузной муки, 250 *г* овечьего сыра или тертой брынзы (можно голландского сыра), 100 *г* сливочного масла, соль.

В соленый кипяток засыпают кукурузную муку и варят до густой консистенции, постоянно помешивая. Затем перекладывают на влажную салфетку, формуют массу четырехугольным пластом. Накладывают на него слой сыра, сворачивают в рулет, кладут его на противень, смазывают растопленным сливочным маслом и запекают в горячей духовке.

КУКУРУЗНЫЕ ШАРИКИ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 300 *г* кукурузной муки, 300 *г* овечьего сыра, 4 яйца, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* панировочных сухарей, 50 *г* смальца, 200 *г* сметаны, соль.

Овечий сыр (тертую брынзу или тертый голландский сыр) хорошо вымешивают с яичными желтками, сливочным маслом, солью, затем домешивают кукурузную муку и крепкую пену взбитых яичных белков. Из этой массы формуют небольшие шарики и варят в соленой воде. Панировочные сухари подрумянивают в смальце, перемешивают в них сваренные шарики и при подаче на стол поливают сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* тертого картофеля, 1 яйцо, 300 *г* муки, 60 *г* смальца, 100 *г* копченого сала (корейки, грудинки), 150 *г* овечьего сыра или тертой брынзы, соль.

Картофель натирают на мелкой терке, добавляют яйцо, муку, смалец, солят и хорошо вымешивают. Из этого теста в горячей соленой воде варят клецки, опуская массу в кипяток ложкой. Готовые клецки сцеживают, промывают холодной водой. Тем временем в отдельной посуде вытапливают жир из нарезанного мелкими кубиками копченого сала, вынимают шкварки. В жире подогревают клецки, сверху посыпают овечьим сыром или тертой брынзой и шкварками. По вкусу можно поливать и свежей сметаной. Подают на стол горячими.

ЛАПША С МЯСОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* муки, 2 яйца, 60 *г* смальца, 200 *г* тушеного или жареного мяса, луковица, 200 *г* сметаны, молотый черный перец, соль.

Из муки, яиц, щепотки соли на воде замешивают тесто густой консистенции, тонко раскачивают, нарезают квадратами 2×2 *см*, варят в соленой воде. Тушеное или жареное мясо пропускают через мясорубку и обжаривают в жире вместе с мелко нарезанным луком. Затем солят, перчат, заливают сметаной, перемешивают с отваренной лапшой, подогревают и подают на стол с любыми овощными салатами.

ЛАПША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОКОРОКОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 3 яйца, 200 *г* сметаны, 150 *г* вареного окорока (копченого мяса), 60 *г* сливочного масла или смальца, молотый черный перец, панировочные сухари, соль.

Из муки и одного яйца на воде замешивают тесто густой консистенции. Раскатывают его тонким пластом, немного подсушивают и нарезают квадратами 2×2 *см*. Отваривают их в соленой воде и промывают холодной водой. Сливочное масло или смалец хорошо размешивают с двумя яичными желтками, добавляют мелко нарезанный окорок или копченое мясо (можно и копченое сало), молотый черный перец, соль, 200 *г* сметаны, отваренную лапшу и крепкую пену из двух взбитых яичных белков. Затем смазывают посуду жиром, посыпают панировочными сухарями, заполняют ее лапшой и на слабом огне запекают в духовке до румяного цвета.

ШАРИКИ ИЗ МАМАЛЫГИ

Продукты для приготовления: 300 *г* кукурузной муки, 250 *г* овечьего сыра или тертой брынзы, 3 яйца, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* смальца, 200 *г* сметаны, соль.

Сыр, яичные желтки, щепотку соли, сливочное масло взбивают до пенообразного состояния, добавляют кукурузную муку и крепкую пену взбитых яичных белков. Мокрыми руками формуют из этой массы шарики и варят их в подсоленной воде. Затем на смальце подрумянивают панировочные сухари, пересыпают ими сцеженные шарики и заливают сметаной.

Для пробы отваривают 1—2 шарика. Если они тверды — добавляют сыр, если очень мягкие — муку.

МАКАРОНЫ С САЛОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* макарон, 100 *г* копченого сала (корейки, грудинки), 2 луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, 200 *г* сметаны, соль.

Макароны отваривают в соленой воде, сцеживают. Сало нарезают мелкими кубиками, вытапливают до половины жир, добавляют мелко нарезанный лук, тушат 5—6 минут на умеренном огне и отставляют. Отбирают столовую ложку жира, смазывают им посуду. К салу с луком домешивают томатную пасту, сметану и смешивают с макаронами. Все это выкладывают в смазанную жиром посуду и запекают в горячей духовке.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Продукты для приготовления: 400 *г* телячьей печенки, 100 *г* копченого сала, 100 *г* булки, 3 яйца, 80 *г* сливочного масла или гусиного жира, 30 *г* лука, зелень петрушки, черный молотый перец, молоко, соль.

Очищенную и помытую печенку пропускают через мясорубку, затем протирают сквозь сито или дуршлаг, добавляют сливочное масло или гусиный жир, вымоченную в молоке булку, яйца, соль, черный перец и нарезанное мелкими кубиками копченое сало. Полученную смесь выкладывают в пудинговую форму или кастрюлю, ставят в большую посуду с водой и кипятят 45—50 минут.

ПАШТЕТ ИЗ ШКВАРОК

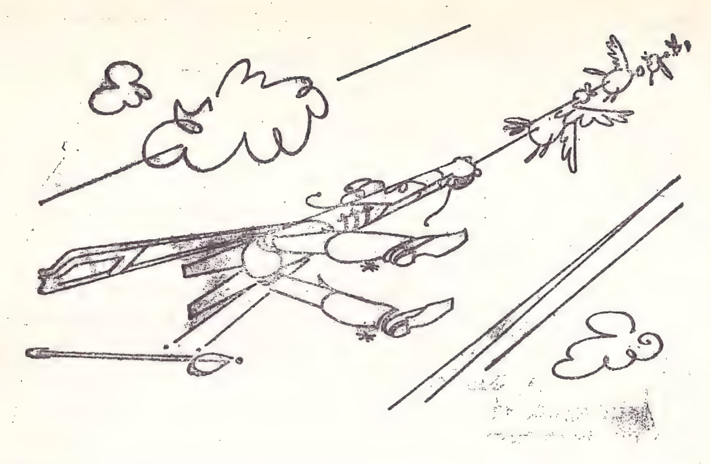
Продукты для приготовления: 200 *г* шкварок из свиного копченого, соленого или свежего сала, немного тертого лука, черный и красный молотый перец, мелко нарезанная зелень петрушки, соль.

Шкварки пропускают через мясорубку, добавляют другие продукты и ставят в холодное место или холодильник.

ПАШТЕТ ИЗ УТКИ ИЛИ ГУСЯ

Продукты для приготовления: 800 *г* утиного или гусиного мяса, 70 *г* моркови, 60 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 80 *г* лука, 1 долька чеснока, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 60—80 *г* жира, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка гусиного жира или 30 *г* сливочного масла, 60 *г* копченого сала, кусочек корицы, 1 гвоздика, немного тертой лимонной цедры, соль.

Мясо моют, присаливают. На мелкой терке трут морковь, петрушку, сельдерей, лук, чеснок и укладывают в противень. Сверху кладут нарезанное кусками мясо и посыпают растолченными в ступке и просеянными специями. Жир разогревают, заливают мясо и сильно зажаривают в разогретой духовке. Между тем копченое сало нарезают мелкими кусочками, вытапливают жир и сливают отдельно от шкварок.



Когда мясо зажарится, перекладывают все с противня в кастрюлю, доливают немного воды, накрывают крышкой и тушат, пока мясо не станет мягким. Далее все пропускают через мясорубку, добавляют сок, который образовался при тушении, размешивают с яйцами, сметаной, гусиным жиром или сливочным маслом, солят и хорошо перемешивают со шкварками из копченого сала. Затем паштетную массу выкладывают в смазанную маслом форму (или кастрюлю), ставят в большую посуду с водой и кипятят 40—50 минут, накрыв крышкой.

Так же можно приготовить паштет из мяса любой птицы.

ПАШТЕТ ИЗ ЯИЦ

Продукты для приготовления: 3—4 сваренных вкрутую яйца, немного тертого лука, черный и красный молотый перец, мелко нарезанная зелень петрушки, мясная подлива или жир, соль.

Яйца протирают сквозь дуршлаг или сито и вымешивают с другими продуктами до получения массы густой консистенции.

ПАШТЕТ ПО-БАЧКАЙСКИ

Продукты для приготовления: 250 *г* свиной печенки, 250 *г* нежирного свиного мяса, 50 *г* копченого сала (корейки или грудинки), 2 столовые ложки смальца, 80 *г* лука, 1 яйцо, 50 *г* булки, горчица, соль, 100 *г* сметаны.

Мясо нарезают мелкими кубиками и вместе с мелко нарезанным луком тушат в жире до готовности. Потом к мясу добавляют нарезанную кусками печенку и продолжают тушить до ее готовности. Все это вместе с намоченной в воде и отжатой булкой, а также копченой колбасой дважды пропускают через мясорубку. Фарш перемешивают с сырым яйцом, сметаной, горчицей, солью, выкладывают в пудинговую форму, предварительно смазанную смальцем, и ставят в горячую духовку на 10—15 минут. Затем охлаждают и выкладывают на тарелку.

ОСНОВЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Печеночная: 100 *г* слегка поджаренной и пропущенной через мясорубку печенки хорошо вымешивают со 100 *г* сливочного масла, 50 *г* вымоченной в натуральном вине и отжатой булки, мелко нарезанным луком, зеленью петрушки и солью.

Сырная I: 3 яичных желтка вымешивают с 3—4 столовыми ложками молока, 100 *г* тертого сыра, солят и на пару варят до густой консистенции.

Сырная II: 100 *г* сливочного масла, 50 *г* тертого сыра, 3—4 столовые ложки мелко нарезанных зелени петрушки и укропа, немного тмина и красного перца вымешивают до получения густой однородной массы.

Окороковая: 150—200 *г* окорока и 2—3 отваренные в мундирах очищенные картофелины пропускают через мясорубку и хорошо вымешивают со 100 *г* сливочного масла. Если окорок жирный, масла берут меньше.

Сардиновая: 1 банку сардин или шпротов измельчают, домешивают масло, слитое из этих же консервов, 100 *г* овечьего сыра или брынзы и 50 *г* сливочного масла.

Этими основами намазывают хлеб или булку, сверху накладывают нарезанные продолговатыми кусочками или кружочками огурцы, помидоры, зеленый перец, лук (по желанию).

БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ПЮРЕ

Продукты для приготовления: 300 *г* мяса (телячьего, говяжьего или домашней птицы), 150 *г* копченого сала, 150 *г* булки, 2 яичных желтка, молоко, жир, соль, хлеб или батон.

Мясо режут на куски, обжаривают в жире и вместе с копченым салом и размоченной в молоке и отжатой

булкой пропускают через мясорубку, затем смешивают с желтками и солью.

Пюре из домашней птицы будет вкуснее, если добавить к нему тушеные, пропущенные через мясорубку грибы, белое натуральное вино, сметану, уксус.

Полученную массу накладывают на ломтики хлеба или батона.

БУТЕРБРОД С ЖАРЕНЫМ МЯСОМ

Продукты для приготовления: жареное мясо (телячье, говяжье или свиное), сливочное масло, горчица, хлеб или батон.

Мясо нарезают тонкими ломтиками. Сливочное масло хорошо вымешивают с горчицей (количество ее берут по вкусу), намазывают на ломтики хлеба или батона, накладывают мясо, а сверху снова смазывают смесью сливочного масла с горчицей.

БУТЕРБРОД С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

Продукты для приготовления: язык, сливочное масло, сыр, яичные желтки, соль, хлеб или батон.

Язык отваривают в соленой воде, снимают кожицу и тонко нарезают. Ломтики хлеба или батона намазывают смесью из сливочного масла и тертого сыра. Сверху укладывают ломтики языка. На середину каждого ломтика кладут шарики, скатанные из круто сваренных и протертых сквозь сито яичных желтков.

БУТЕРБРОД С ТВОРОЖНОЙ МАССОЙ

Продукты для приготовления: творог, сливочное масло, сметана (в таком количестве, чтобы получить массу густой консистенции), очень мелко нарезанный лук, молотый красный перец, тмин, соль, зеленый перец, хлеб или батон.

Готовить творожную массу следует непосредственно перед употреблением. Постояв, она теряет свой приятный вкус.

Все продукты хорошо вымешивают ложкой, затем выкладывают в вазочку горкой. Сверху украшают разрезанным на четыре части зеленым перцем и так подают на стол. Каждый накладывает себе массу на хлеб или батон пластом желаемой толщины.

БУТЕРБРОД С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: редиска, хрен, зелень укропа и сельдерея, сливочное масло, яичные желтки, соль, хлеб (лучше ржаной), сметана.

Редиску и хрен натирают на мелкой терке, нарезают укроп и сельдерей. Яйца отваривают вкрутую и используют желток. Все продукты хорошо вымешивают со сливочным маслом, сметаной и солью. Полученной массой намазывают ломтики хлеба, а сверху украшают кусочками сыра или редиски.

БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ

Продукты для приготовления: сельдь, сливочное масло, соленые или маринованные огурцы, яйца, хлеб или батон.

Мякоть сельди отделяют от костей и нарезают продолговатыми кусочками. Ломтики батона или хлеба намазывают сливочным маслом и на каждый укладывают кусочек сельди. Украшают одну половинку мелко нарезанными огурцами, другую — мелко нарубленными сваренными вкрутую яйцами.

БУТЕРБРОД С ЯИЧНЫМ ПАШТЕТОМ

Продукты для приготовления: 2 яйца, 50 *г* сливочного масла, горчица, соль, зеленый лук, хлеб.

Сваренные вкрутую яйца разрезают вдоль на две половины, вынимают желток, растирают его со сливочным маслом до получения пенообразной массы. Белок мелко рубят, солят, размешивают с небольшим количеством горчицы и желтками. Паштет выкладывают в форме выпуклого овала на середину ломтика хлеба, вокруг посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

БУТЕРБРОД С СУДАКОМ

Продукты для приготовления: филе судака, картофель, 1 яичный желток, 100 *г* растительного масла, соль, горчица, лимонный сок, сахар, икра зернистая, хлеб.

Филе судака варят в слабосоленом уксусном растворе, откидывают на дуршлаг и ставят в холодное место. Несколько картофелин варят в кожуре, чистят, нарезают соломкой. Из одного яичного желтка, 100 *г* растительного масла, щепотки соли, горчицы, сахара, лимонного сока

готовят майонез. Картофель и рыбу осторожно перемешивают с майонезом, выкладывают смесь на хлеб и украшают бутерброд зернистой икрой.

БУТЕРБРОД С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 100 *г* овечьего сыра, 50 *г* сливочного масла, щепотка толченого тмина, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль, зеленый лук, 2—3 столовые ложки сметаны, горчица, соль, хлеб.

Сливочное масло тщательно растирают с овечьим сыром, горчицей, тмином, молотым красным перцем, солью, мелко нарезанным зеленым луком и сметаной. Полученной массой обильно намазывают ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИННОЙ МАССОЙ

Продукты для приготовления: 150 *г* вареной копченой ветчины, 50 *г* сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Ветчину пропускают 3—4 раза через мясорубку и перемешивают со сливочным маслом и сметаной. Ломтики хлеба намазывают толстым слоем ветчинной массы. Поверхность украшают по вкусу.

БУТЕРБРОД С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 150 *г* свежих грибов, 1 столовая ложка уксуса, щепотка соли, немного сахара и горчицы, небольшая луковица, томатная паста, соль.

Свежие грибы чистят, кипятят 10—15 минут в солено-уксусном растворе и откидывают на дуршлаг. Уксус, соль, сахар, горчицу и тертый лук размешивают, добавляют к ним грибы, нарезанные красивыми тонкими ломтиками. Намазывают хлеб тонким слоем сливочного масла, сверху выкладывают грибы. Бутерброд украшают томатной пастой.

БУТЕРБРОД ВИТАМИННЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ

Продукты для приготовления: 100 *г* зеленого салата, 50 *г* свежего шпината, 30 *г* щавеля, 1 пучок зеленого лука, немного зелени петрушки и укропа, 1 столовая ложка горчицы, по щепотке соли и сахара, 1 столовая ложка уксуса, сваренные вкрутую яйца, хлеб.

Овощи тщательно промывают и мелко нарезают. Из горчицы, соли, сахара, уксуса готовят смесь, кладут в нее овощи и на протяжении часа часто помешивают. Хлеб намазывают тонким слоем сливочного масла, сверху кладут салат. Украшают бутерброд ломтиками круто сваренного яйца.

БУТЕРБРОД С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Продукты для приготовления: 150 *г* сладкого зеленого горошка, 1 яйцо, 100 *г* растительного масла, щепотка соли, немного лимонного сока, щепотка сахара, 1 столовая ложка сметаны, сливочное масло, хлеб.

Горошек отваривают в слабосоленой воде и сцеживают воду. Из желтка одного круто сваренного яйца и растительного масла готовят майонез. $^2/_3$ части горошка перемешивают с $^2/_3$ частями майонеза, домешивают соль, лимонный сок, сметану, сахар. Хлеб намазывают сливочным маслом, сверху накладывают приготовленную массу и украшают оставшимися майонезом и зеленым горошком.

БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ

Продукты для приготовления: 100 *г* колбасы, 2 стручковых перца, 2 свежих помидора, сливочное масло, хлеб.

Колбасу, зеленый перец и помидоры нарезают тонкими кружочками и выкладывают на хлеб с маслом.

БУТЕРБРОД С ПОМИДОРАМИ

Продукты для приготовления: сливочное масло, помидоры, зеленый лук, соль, молотый черный перец.

Хлеб намазывают сливочным маслом, кладут на него тонкие кружочки помидора, сверху посыпают мелко нарезанным зеленым луком. По вкусу присаливают, посыпают молотым черным перцем.

БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ

Продукты для приготовления: отварной язык (желательно копченый), тертый хрен, сливочное масло, хлеб, томатная паста.

Небольшой язык варят до мягкости, снимают с него пленку, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Хлеб намазывают сливочным маслом, укладывают на него лом-

тики языка и посыпают тертым сухим хреном. Из кондитерского мешочка выдавливают на поверхность бутерброда орнамент из томатной пасты.

БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ II

Продукты для приготовления: 2 небольшие сельди, 4—5 картофелин, 100 *г* растительного масла, 1 яйцо, соль, горчица, немного сахарной пудры, 2 столовые ложки густой сметаны, сливочное масло, зеленый салат или лук, хлеб.

Сваренный в кожуре картофель чистят и нарезают соломкой. Мякоть сельди отделяют от костей и также нарезают соломкой. Яичный желток растирают с растительным маслом и смешивают со щепоткой соли, горчицей, сахарной пудрой, сметаной, картофелем и сельдью. Хлеб намазывают сливочным маслом и выкладывают бугорками на него приготовленную массу. Бутерброд украшают зеленым салатом или луком.

БУТЕРБРОД С ГУСИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Продукты для приготовления: 200—300 *г* гусиной печени, гусиный жир, сливочное масло, зеленый салат или лук, желатин, хлеб.

Гусиную печень вымачивают 2 часа в воде, затем варят 15 минут в слегка подсоленной воде. Готовность печени проверяют иглой: если в месте прокола не появляется красный сок, значит, она готова. Печень укладывают в небольшую посуду, заливают горячим гусиным жиром, досаливают по вкусу и ставят на холод. Остывшую печень нарезают тонкими ломтиками и укладывают на смазанный сливочным маслом хлеб. Разведенным желатином смазывают печень 3—4 раза на бутербродах и ставят их снова в холодное место. Перед употреблением бутерброды украшают зеленым салатом или луком.

БУТЕРБРОД-ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ

Продукты для приготовления: гренки, круто сваренные яйца, чеснок, майонез, тертый сыр.

Гренки натирают чесноком, сверху кладут половину яйца вниз (разрезом), поливают майонезом и посыпают тертым сыром.

БУТЕРБРОДНЫЙ ТОРТ

Продукты для приготовления: 7 яиц, 4—5 столовых ложек муки-крупчатки, 1 столовая ложка топленого сливочного масла, 150 *г* ветчины, 2 столовые ложки сметаны, 100 *г* твердого сыра, 100 *г* сливочного масла, шпроты или сардины, зернистая икра, желатин, хлеб.

6 яичных белков взбивают в крепкую пену и перемешивают с 6 яичными желтками, мукой-крупчаткой, топленым сливочным маслом, щепоткой соли. Тесто делят на 4 части и выпекают в духовке 4 одинаковых пласта в металлической форме для выпечки тортов (форму устилают промасленной бумагой).

Выпеченные пласты перeслаивают: на нижний кладут молотую ветчину, смешанную со сметаной, накрывают вторым коржом, кладут на него тертый сыр, смешанный с 50 *г* сливочного масла, накрывают третьим коржом, раскладывают на него рубленные шпроты или сардины, перемешанные с 50 *г* сливочного масла, и накрывают четвертым коржом. Поверхность смазывают разведенным желатином и украшают зернистой икрой, а также тонкими кружочками крутых яиц. Бутербродный торт ставят на несколько часов в холодное место.

БУТЕРБРОД СО СПАРЖЕЙ

Продукты для приготовления: 300 *г* спаржи, 1 яйцо, 100 *г* растительного масла, горчица, соль, лимонный сок, сахар, 2 чайные ложки сметаны, зеленый салат, хлеб.

Спаржу чистят, нарезают кусочками в 1 см и варят в подсоленной воде до мягкости. Сливают воду и охлаждают. Яичный желток растирают с растительным маслом, $^1/_3$ часть откладывают, а $^2/_3$ части вымешивают со щепоткой соли, небольшим количеством горчицы и сахара, сметаной и спаржей. Хлеб намазывают тонким слоем сливочного масла, покрывают лепестками свежего зеленого салата и выкладывают на него бугорки из спаржи. Поверхность бутерброда украшают оставшейся яичной массой.

БУТЕРБРОД С КРЕМОМ ИЗ САРДИН (ШПРОТОВ)

Продукты для приготовления: 8—10 сардин (шпротов), 100 *г* сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1—2 чайные ложки томатной пасты, лимонный сок, молотый красный сладкий перец, соль, зелень петрушки, укропа или салат и овощи.

Мелко нарезанные рыбинки перемешивают со сливочным маслом, горчицей, лимонным соком и красным перцем. Все это перетирают через дуршлаг и намазывают полученной массой ломтики хлеба. Сверху украшают зеленью и овощами.

БУТЕРБРОД С МОЗГАМИ

Продукты для приготовления: 300 *г* мозгов (желательно телячьих), 50 *г* сливочного масла, уксус, молотый черный перец, мускатный орех, соль. Зелень и овощи для украшения.

Очищенные от пленки мозги отваривают в соленой воде с добавлением уксуса, хорошо сцеживают. Протирают через сито, смешивают со сливочным маслом, перцем, солью и щепоткой мускатного ореха. Этой массой намазывают ломтики хлеба и украшают зеленью.

БУТЕРБРОД С ЯИЧНОЙ МАССОЙ

Продукты для приготовления: 4 желтка круто сваренных яиц, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* сметаны, молотый черный перец, соль, зелень и овощи.

Яичные желтки протирают через сито, тщательно перемешивают со сливочным маслом, сметаной, черным перцем и солью. Полученной массой намазывают ломтики хлеба. Сверху украшают зеленью и овощами.

БУТЕРБРОД С ХРЕНОМ

Продукты для приготовления: 1 корень хрена, 100 *г* сливочного масла, зелень, свежие или консервированные овощи, соль.

Очищенный хрен натирают на мелкой терке, растирают со сливочным маслом и солью. Намазывают массу на хлеб и украшают зеленью и овощами.

БУТЕРБРОД С ТЕРТЫМ РЕДИСОМ

Продукты для приготовления: 200 *г* редиса, 2 яйца, 150 *г* сметаны, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, соль, зелень и овощи.

Круто сваренные яйца мелко нарезают, редис натирают на крупной терке, перемешивают со сметаной, яйцами, укропом, солью по вкусу. Этой массой намазывают ломтики хлеба и украшают зеленью или овощами.

БУТЕРБРОД ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Продукты для приготовления: сливочное масло, лук (репчатый и зеленый), зелень укропа, петрушки, сельдерея, соль, овощи для украшения.

Сливочное масло тщательно растирают с тертым репчатым и зеленым луком, очень мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, сельдерея, солят по вкусу. Этой массой намазывают ломтики хлеба и украшают овощами.

БУТЕРБРОД «ОСТРЫЙ»

Продукты для приготовления: по 100 *г* вареной, полукопченой колбасы и ветчины (корейки, грудинки), 50 *г* острого тертого сыра, 1 яйцо, молотый черный перец, 100 *г* майонеза, соль, зелень и овощи для украшения.

Колбасу и ветчину пропускают через мясорубку, массу тщательно перемешивают со взбитым яйцом, тертым сыром, майонезом, черным перцем, солью. Намазывают этой массой ломтики хлеба и украшают зеленью и овощами.

БУТЕРБРОД С ТЕРТЫМ ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 200 *г* твердого сыра, 100 *г* сливочного масла, немного толченого тмина и молотого красного сладкого перца, соль, 2 стручковых перца, зелень, свежие или консервированные овощи для украшения.

Сыр натирают на мелкой терке, тщательно размешивают со сливочным маслом до получения однородной массы, добавляют тмин, молотый черный перец, соль. Очень мелко нарезают стручковый перец и добавляют его к смеси. Намазывают ломтики хлеба этой массой и украшают сверху зеленью и овощами.

БУТЕРБРОД С БУЖЕНИНОЙ

Продукты для приготовления: буженина из свинины или телятины, сливочное масло, огурцы, помидоры, зеленый лук, соль.

Хлеб намазывают сливочным маслом, покрывают тонким ломтиком мяса и украшают сверху нарезанными по вкусу огурцами, помидорами и луком. Бутерброд можно украсить тертым сыром.

БУТЕРБРОД С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Продукты для приготовления: 100 *г* плавленого сыра, 50 *г* сливочного масла, салат, огурец, помидор.

Сыр протирают через дуршлаг или натирают на терке, перемешивают его со сливочным маслом. Массу намазывают на ломтики хлеба и украшают овощами.

БУТЕРБРОД С ИКРОЙ

Продукты для приготовления: икра зернистая, сливочное масло, яйца, зеленый лук, лимон.

Хлеб намазывают сливочным маслом, сверху по диагонали выкладывают зернистую икру, по сторонам — мелко рубленное яйцо. Бутерброд украшают зеленым луком и лимоном.

БУТЕРБРОД С МОЛОДОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Продукты для приготовления: 100 *г* стручковой фасоли, 1 яйцо, 100 *г* растительного масла, щепотка соли, горчица, сахар, немного лимонного сока, хлеб.

Стручки молодой фасоли отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и нарезают ромбиками. Яичный желток растирают с растительным маслом и отставляют $^1/_3$ часть массы. Из $^2/_3$ частей массы с горчицей, солью, сахаром и лимонным соком готовят майонез и смешивают его с нарезанной фасолью. Ломтики хлеба намазывают тонким слоем яичной массы, сверху красиво укладывают фасоль и украшают бутерброд с помощью кондитерского мешочка оставшейся яичной массой.

БУТЕРБРОД С ПЕЧЕНКОЙ

Продукты для приготовления: 200 *г* печенки, смалец, 50 *г* сливочного масла, щепотка соли, молотый черный перец, хлеб, тертый репчатый лук.

Немного тертого репчатого лука тушат в смальце, смешивают с нарезанной тонкими ломтиками печенью и быстро обжаривают ее с обеих сторон в жире. Слегка поджаренную печень пропускают трижды через мясорубку. Сливочное масло растирают в пену, добавляют к нему молотую печень (охлажденную), соль, молотый черный перец и все хорошо вымешивают.

Массу толстым слоем выкладывают на хлеб, сверху с помощью кондитерского мешочка украшают орнаментом из сливочного масла.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ

Продукты для приготовления: ветчина, сливочное масло, сваренные вкрутую яйца, хлеб, огурцы.

Очень тонко нарезанную ветчину накладывают на ломтики хлеба. На середину кладут кружочек яйца, вокруг — нарезанный тонкими кружочками свежий, малосольный или маринованный огурец.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

ШПИНАТ

Продукты для приготовления: 1 *кг* шпината, 5 *г* питьевой соды, 50 *г* сливочного масла, 40 *г* муки, 250—300 *г* молока или костного отвара, 100 *г* сливок, 5 *г* молотого черного перца, 2 дольки чеснока, соль.

Очищенный и несколько раз промытый шпинат кладут в кипящую воду и сразу же добавляют питьевую соду, благодаря которой шпинат сохранит свой зеленый цвет. Через 10—15 минут медленного кипения воду сцеживают, а шпинат отжимают и пропускают через мясорубку. В разогретом сливочном масле подрумянивают муку, добавляют толченый чеснок, черный перец и кладут шпинат. Все хорошо перемешивают, заливают молоком или костным отваром, опять перемешивают, кипятят и в конце солят.

Подавая на стол, по вкусу в тарелку кладут сливки.

ЩАВЕЛЬ

Продукты для приготовления: 1 кг щавеля, 60 г жира, 40 *г* муки, 200 *г* сметаны, 40 *г* сахара, 30 *г* лука, 150—200 *г* воды или бульона, соль.

Перебранный и хорошо промытый щавель откидывают на дуршлаг, чтобы хорошо стекла вода. На жире подрумянивают мелко нарезанный лук, кладут щавель, тушат. Затем посыпают мукой, перемешивают, солят, заливают водой или бульоном и кипятят еще 2—3 минуты, потом протирают сквозь дуршлаг.

Подавая на стол, заливают смесью сметаны с сахаром.

ФАСОЛЬ

Продукты для приготовления: 300 *г* фасоли (бобов), 50 *г* жира, 40 *г* муки, 80 *г* лука, 1 долька чеснока, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль.

Перебранную сухую фасоль варят в небольшом количестве воды. При необходимости воду доливают, но следят, чтобы ко времени готовности фасоли ее осталось как можно меньше. Солят, когда фасоль сварится до полуготовности. Жир разогревают, подрумянивают в нем муку, добавляют тертый лук и чеснок, красный перец и перемешивают. Потом заливают небольшим количеством воды и, перемешав все с фасолью, еще раз кипятят. В конце заливают сметаной и по вкусу посыпают красным (можно и черным) перцем и солят.

КАРТОФЕЛЬ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 50 *г* жира, 40 *г* муки, 60 *г* лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1—2 лавровых листка, немного уксуса (по желанию), сметана, соль.

Очищенный и нарезанный кружочками картофель варят в холодной воде. Солят, когда картофель почти готов. В разогретом жире подрумянивают муку, добавляют тертый лук, лавровый лист, красный перец, заливают небольшим количеством холодной воды (по желанию с уксусом). Все это перемешивают с картофелем и еще раз кипятят.

В конце варки заливают сметаной.

КАРТОФЕЛЬ В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 50 *г* жира или сливочного масла, 400 *г* томатного сока, 40 *г* муки, 30 *г* сахара, соль.

Очищенный и нарезанный кружочками картофель заливают водой, чтобы она только покрыла его, и варят. Солят, когда картофель почти готов. В разогретом жире подрумянивают муку, добавляют сахар, заливают томатным соком и кипятят. Все это смешивают с вареным картофелем и еще раз кипятят, отчего соус становится гуще.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты для приготовления: 600—700 *г* цветной капусты, 50 *г* жира, 40 *г* муки, 15—20 зерен тмина, 80 *г* лука, 300 *г* картофеля, 1 долька чеснока, по щепотке красного и черного молотого перца, соль.

Цветную капусту разбирают на соцветия и обливают кипятком. Очищенный картофель нарезают небольшими кубиками и вместе с цветной капустой кладут в соленую кипящую воду. Потом добавляют толченый чеснок, тмин и варят до готовности.

В разогретом жире подрумянивают муку. Прибавив тертый лук и красный перец, заливают небольшим количеством воды. Затем смешивают все со сваренными овощами и еще раз кипятят. В конце посыпают черным перцем.

Подавая на стол, можно залить майонезом.

КАПУСТА В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 500 *г* капусты, 500 *г* томатного сока, 50 *г* жира, 40 *г* муки, 50 *г* лука, 40 *г* сахара, соль.

Нашинкованную капусту и целую луковицу варят в небольшом количестве соленой воды до готовности. Потом воду сливают.

Отваренную капусту (лук выбрасывают) заливают томатным соком и кипятят. В сковороде в разогретом жире подрумянивают муку, доливают немного холодной воды, размешивают и, добавив сахар, кладут в капусту с томатом. После этого варят еще 3—5 минут.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Продукты для приготовления: 600 *г* квашеной капусты, 60 *г* жира, 40 *г* муки, 80 *г* лука, 200 *г* сметаны, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, 1 *г* молотого красного перца, соль.

Промытую (по вкусу) квашеную капусту заливают водой, чтобы слегка покрыла ее, и варят. В хорошо разогретом жире подрумянивают муку, добавляют лук, укроп, красный перец, заливают слитым с капусты небольшим количеством воды и кипятят. Все это домешивают к капусте и еще раз кипятят.

Подавая на стол, заливают сметаной или майонезом.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Продукты для приготовления: 1 кг цветной капусты, 100 г сливочного масла, 80 г муки, 200 г сметаны или 300 г сливок, зелень петрушки, соль.

Цветную капусту разбирают, заливают соленой водой, чтобы слегка покрыла ее, и варят. Потом воду сцеживают, но не выливают. В хорошо разогретом сливочном масле подрумянивают муку, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, заливают водой, в которой варилась капуста, и сметаной. Все это смешивают с цветной капустой и кипятят.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Продукты для приготовления: 1 кг свежего зеленого горошка или столько же консервированного, 60 г жира, 50 г сахара, 40 г муки, зелень петрушки, соль.

Зеленый горошек (свежий) моют, отваривают и сцеживают воду. Если горошек консервированный, его тоже сцеживают, чтобы воды осталось как можно меньше. Разогревают жир, растворяют в нем сахар, смешивают с горошком, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, солят и, накрыв крышкой, тушат. Затем посыпают мукой, заливают 200—250 г воды и кипятят.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1 кг свежей стручковой фасоли, 60 г жира, 50 г муки, 100 г сметаны, 40 г лука, 40 г сахара, 3 г молотого красного перца, 1 долька чеснока, 1 столовая ложка уксуса, зелень петрушки, соль.

Очищенные стручки фасоли нарезают на 2—3-сантиметровые кусочки, варят в соленой воде, добавив толченый чеснок, лук, затем сцеживают.

В разогретом жире подрумянивают муку, размешивают с небольшим количеством воды, сметаной и кипятят 3—5 минут. В конце добавляют уксус, сахар, мелко нарезанную зелень петрушки и красный перец. Отваренную фасоль заливают приготовленным соусом и хорошо перемешивают.

МОРКОВЬ

Продукты для приготовления: 800 г моркови, 80 г сливочного масла, 80 г сахара, зелень петрушки, соль.

Морковь чистят, варят и нарезают крупными кубиками. В сковородке разогревают сливочное масло, кладут в него нарезанную морковь, солят, посыпают сахаром, зеленью петрушки и, помешивая, подогревают (не жарят).

Подают на стол горячей.

ПАНИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Продукты для приготовления: 8—10 кружков обычных кабачков, 3 яйца, 150 г панировочных сухарей, 60 г муки, 150 г жира, соль.

Из кабачков, если они не очень молодые, вынимают середину, нарезают их кружками, слегка присаливают и отставляют. Когда кружочки станут влажными, обваливают их в муке, взбитых яйцах, панировочных сухарях и жарят в большом количестве жира до золотистого цвета.

ХРУСТЯЩИЕ ГРИБЫ

Продукты для приготовления: 4 яйца, 350 г грибов (лучше шампиньонов), 60 г муки, 100 г молока, 50 г лука, 80 г панировочных сухарей, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Грибы чистят, моют, нарезают очень мелкими кусочками и жарят с так же мелко нарезанным и предварительно подрумяненным в жире луком. Далее солят, посыпают перцем, зеленью петрушки, домешивают муку и заливают смесью из 2 яиц и молока. Варят из этой смеси густую массу, из которой делают на посыпанной мукой доске небольшие цилиндрики. Обваливают их в муке, яйце, панировочных сухарях и жарят в разогретом жире до румяного цвета.

ОТБИВНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Продукты для приготовления: 200 г моркови, 100 г кореньев петрушки, 50 г кореньев сельдерея, 200 г зеленого горошка, 100 г жира, 150 г муки, 100 г молока, 40 г сливочного масла, 80 г панировочных сухарей, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

Очищенные овощи нарезают мелкими кубиками и вместе с зеленым горошком варят до мягкости. Затем воду сцеживают, а овощи поджаривают. На масле подрумянивают муку, кладут туда овощи и заливают молоком, хорошо размешанным с яйцами. Солят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и варят до получения густой массы. Охладив ее, формируют на посыпанной мукой доске восемь круглых лепешек, обваливают в муке, яйцах, панировочных сухарях и в горячем жире обжаривают с обеих сторон до румяного цвета.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 6 крутых яиц, 2 яичных желтка, соль, 100 *г* копченого тертого сыра, 250 *г* молока, 50 *г* сливочного масла, 300 *г* сметаны.

Очищенный от кожуры картофель отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку и еще теплым хорошо перемешивают с молоком. Огнеупорную посуду смазывают жиром, укладывают в нее половину картофельного пюре, раскладывают нарезанные кружочками яйца, солят, сверху выкладывают оставшееся пюре. Яичные желтки тщательно размешивают со сметаной, домешивают тертый сыр и заливают этой массой картофельное пюре.

Сверху кладут кусочки сливочного масла и ставят в горячую духовку на 15 минут.

СЛОЕНЫЙ РИС С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 250 *г* риса, 500 *г* зеленого горошка, 2 пучка зелени петрушки, растительное масло, молотый черный перец, соль, 500 *г* свежих грибов, 150 *г* тертого сыра, 4 яйца.

Хорошо промытый рис слегка поджаривают на растительном масле, заливают водой, солят и варят до готовности.

Зеленый горошек отваривают в соленой воде (можно использовать консервированный). Готовый рис перемешивают с мелко рубленной зеленью петрушки и черным перцем, добавляют отваренный зеленый горошек.

Очищенные грибы моют, мелко нарезают и поджаривают на растительном масле с рубленной зеленью петрушки, перчат, солят.

Яйца взбивают, выливают их на грибы и поджаривают.

Огнеупорную посуду смазывают растительным маслом, выкладывают в нее половину смешанного с рисом зеленого горошка, на него поджаренные с яйцами грибы и покрывают оставшимся рисом.

Сверху посыпают тертым сыром и ставят в духовку, чтоб сыр расплавился.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ

Продукты для приготовления: 800 *г* картофеля, 750 *г* молока, 1 яйцо, 50 *г* сливочного масла, 150 *г* тертого сыра, молотый красный сладкий перец, молотый черный перец, соль.

Очищенный от кожуры картофель нарезают длинными ломтиками, укладывают слоями в смазанную сливочным маслом огнеупорную посуду. Каждый слой солят и посыпают тертым сыром. Одну столовую ложку сыра оставляют. 500 *г* молока выливают на картофель, тушат его под крышкой в духовке, пока картофель не впитает молоко. Затем хорошо размешивают в оставшемся молоке яйцо, черный и красный перец, солят и выливают на картофель.

Посыпав блюдо тертым сыром, запекают его в духовке до золотистого цвета.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С УКРОПОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* квашеной капусты, 600 *г* свинины, 400 *г* копченой грудинки, пучок укропа, 250 *г* сметаны, смалец, мука, соль, луковица.

Промытую квашеную капусту кладут в кастрюлю, туда же — помытую свинину и грудинку, луковицу, заливают все это водой так, чтобы вода покрыла продукты. Тушат до готовности мяса на слабом огне. Затем в смальце поджаривают до золотистого цвета столовую ложку муки, добавляют мелко рубленный укроп, разбавляют небольшим количеством воды и смешивают с основной массой. Перед этим мясо вынимают и нарезают на небольшие кусочки. Кладут мясо в капусту, заливают сметаной и тушат на слабом огне 5—7 минут.

При подаче на стол поливают свежей сметаной.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТВОРОГОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 300 *г* свежего творога, 300 *г* сметаны, 1 пучок укропа, 100 *г* сливочного масла, 50 *г* смальца, соль.

Отваренный в кожуре картофель чистят и нарезают кружочками. Творог разминают вилкой, добавляют к нему мелко нарезанный укроп, растопленное сливочное масло. Картофель и творог укладывают в смазанную смальцем огнеупорную посуду. Каждый слой солят, поливают сметаной, сливочным маслом. Сверху должен быть картофель, который заливают сметаной и запекают в горячей духовке.

Подают на стол с любыми соленьями.

ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 300 *г* бобов фасоли, 2 небольших луковицы, сливочное масло, 4 столовые ложки томатной пасты, молотый черный перец, пучок зелени петрушки, соль.

Фасоль замачивают накануне вечером, на следующий день варят на слабом огне примерно 2 часа. Лук мелко нарезают и тушат на сливочном масле до готовности. Добавляют к луку томатную пасту, солят, перчат, затем добавляют мелко рубленную петрушку и фасоль вместе с небольшим количеством воды, в которой она варилась. Подготовленное таким образом блюдо варят еще 20 минут.

При подаче на стол добавляют по 2 сосиски.

ФАСОЛЬ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 300 *г* крупных бобов фасоли, 1 *кг* квашеной капусты, 500 *г* копченостей, 2 столовые ложки томатной пасты, молотый черный перец, молотый красный сладкий перец, соль, 2 столовые ложки муки.

Фасоль замачивают накануне вечером, на следующий день варят на слабом огне до готовности. Отдельно варят копчености. Квашеную капусту промывают, заливают водой и ставят варить. Через 25—30 минут добавляют к капусте томатную пасту и фасоль. 2 столовые ложки муки разводят в небольшом количестве воды, добавляют молотый черный и красный перец и заправляют этой смесью фасоль. Варят еще 5—7 минут.

Подавая блюдо на стол, копчености нарезают мелкими кусками и кладут в отдельную посуду.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Продукты для приготовления: 500 *г* моркови, 4—5 корней петрушки, 2 кольраби, небольшая головка цветной капусты, 5—6 столовых ложек панировочных сухарей, пучок зелени петрушки, 100 *г* сливочного масла, 300 *г* сметаны, соль.

Помытые и очищенные овощи нарезают небольшими кубиками, цветную капусту разбирают на соцветия. Отваривают все до готовности. Солят. Затем на сливочном масле поджаривают панировочные сухари, домешивают их осторожно к овощам.

Перед подачей на стол поливают сметаной, смешанной с мелко рубленной зеленью петрушки.

СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 6 шт. стручкового перца одинаковых размеров, 150 *г* сыра, 100—150 *г* сливочного масла, 500 *г* сметаны, соль.

Перец моют, очищают от сердцевины, разрезают пополам (вдоль), на каждую половинку перца кладут по ломтику сыра, на него — по кусочку сливочного масла. Сметану солят и заливают ею перец. Укладывают в неглубокую огнеупорную посуду и запекают в горячей духовке до готовности.

Блюдо подают на стол горячим, украсив кружочками свежих помидоров.

КАРТОФЕЛЬ В СЫРЕ

Продукты для приготовления: 300 *г* вареного картофеля для одной порции, 1 столовая ложка смальца, 1 яйцо, 300 *г* сметаны, соль, молотый черный перец, 150 *г* тертого сыра.

Очищенный вареный картофель нарезают ломтиками, укладывают в смазанную жиром огнеупорную посуду. Натертый на терке сыр смешивают со сметаной и яйцом, солят, добавляют молотый черный перец, выливают на картофель. Затем ставят в духовку и запекают до румяного цвета.

Подают на стол с любым овощным салатом.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Продукты для приготовления: 300 *г* мякоти свинины средней жирности, луковица, 1 *кг* картофеля, 200 *г* сметаны, одна столовая ложка смальца, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль.

Мелко нарезанный лук поджаривают на смальце, посыпают красным перцем, добавляют к нему мелко нарезанное мясо. Тушат под крышкой, затем заливают водой так, чтобы она покрыла мясо. Доводят мясо до готовности, вынимают на тарелку, охлаждают, пропускают через мясорубку, добавив немного соуса, в котором мясо тушилось.

Картофель чистят, с каждой картофелины срезают верхушку, острой чайной ложкой вынимают внутреннюю часть и наполняют ее фаршем. Покрывают картофелину срезанной «шляпкой», укладывают в огнеупорную посуду, посыпают картофельной стружкой, солят, ставят в горячую духовку. Как только картофель размякнет, заливают его сметаной и соусом от мяса и снова ставят в духовку на 8—10 минут до образования румяной корочки.

РАГУ ИЗ КОЛЬРАБИ

Продукты для приготовления: 5—6 молодых кольраби средних размеров, 2 яйца, 200 *г* сметаны, 150 *г* копченого сыра (тертого); пучок зелени петрушки, сливочное масло, соль.

Кольраби чистят, моют, нарезают мелкими кубиками, отваривают в подсоленной воде. Огнеупорную посуду смазывают сливочным маслом, выкладывают в неё отваренные кольраби, посыпают мелко рубленной зеленью петрушки. Два яичных желтка хорошо размешивают со сметаной и выливают на кольраби.

Блюдо ставят в разогретую духовку и запекают при средней температуре 10—15 минут.

Подают на стол в горячем виде, посыпав сверху тертым сыром.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Продукты для приготовления: 1,5 *кг* цветной капусты, 50 *г* сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 300 *г* сметаны, 150 *г* копченого сыра, пучок зелени петрушки, соль.

Цветную капусту разбирают на соцветия, тщательно вымывают и отваривают в подсоленной воде. Затем откидывают на дуршлаг, дают воде стечь и укладывают цветную капусту в огнеупорную посуду. Сливочное масло растапливают, слегка тушат в нем мелко рубленную зелень петрушки и выливают на цветную капусту. Два яйца отдельно выбивают, смешивают со сметаной и заливают ею цветную капусту, затем посыпают тертым сыром.

Запекают в разогретой духовке при средней температуре до румяного цвета.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ

Продукты для приготовления: 3 баклажана средних размеров, растительное масло, соль.

Для теста: 250 *г* муки, 2 яйца, молоко или минеральная вода.

Баклажаны чистят, нарезают кружочками и слегка солят. Через 10—15 минут баклажаны откидывают на дуршлаг, сцеживают сок, обмакивают их в густое блинное тесто и обжаривают с двух сторон на растительном масле.

Все продукты для теста хорошо размешивают, солят, добавляют такое количество молока или минеральной воды, чтобы получить густое блинное тесто.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* молодой стручковой фасоли, пучок зелени петрушки или укропа, немного сахара, молотый черный перец, 150 *г* сметаны, 150 *г* томатного сока, 150 *г* сыра, сливочное масло, соль.

Стручки фасоли чистят, моют в холодной воде, нарезают небольшими кусочками и отваривают в подсоленной воде. Огнеупорную посуду смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее отваренную фасоль, посыпают мелко рубленной зеленью петрушки или укропом. Сметану размешивают с томатным соком, добавляют немного сахара, перчат и заливают фасоль.

Сверху посыпают тертым сыром и запекают в горячей духовке 5—7 минут.

РИС С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 250 *г* риса, 150 *г* свежих грибов, 50 *г* сливочного масла, 2 яичных желтка, 200 *г* сметаны, 150 *г* копченого сала, 100 *г* тертого сыра, небольшая луковица, пучок зелени петрушки, соль.

Рис промывают в теплой воде, слегка обжаривают на сливочном масле, заливают водой, солят и варят до готовности.

Грибы чистят, моют, мелко нарезают и тушат на сливочном масле с мелко нарезанным луком и зеленью петрушки. Затем осторожно смешивают с готовым рисом.

Огнеупорную посуду смазывают сливочным маслом, выкладывают на дно слой риса с грибами, сверху раскладывают тонкие ломтики копченого сала, покрывают оставшимся рисом с грибами. Яичные желтки со сметаной хорошо размешивают, солят и заливают рис.

Сверху посыпают тертым сыром и запекают в заранее разогретой духовке при средней температуре 10—15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Продукты для приготовления: 10 помидоров средних размеров, пучок зеленого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 *г* сливочного масла, соль, молотый черный перец, 200 *г* плавленого сыра, 100 *г* острого сыра.

Помидоры моют, срезают верхнюю часть, ложечкой вынимают семена и середину. Яйца, мелко рубленный лук, плавленый сыр пропускают через мясорубку, солят, перчат и хорошо все перемешивают.

Этой массой начиняют помидоры, укладывают их в смазанную сливочным маслом огнеупорную посуду, посыпают сверху тертым острым сыром и поливают растопленным сливочным маслом.

Блюдо ставят в разогретую духовку и запекают при средней температуре 5—7 минут.

ЗАПЕЧЕННАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Продукты для приготовления: 1 *кг* стручковой фасоли, 50 *г* сливочного масла, пучок зелени петрушки, 200 *г* сосисок (ветчины или копченой колбасы), 4 яйца, 100 *г* копченого сыра, соль, 300 *г* сметаны.

Стручки фасоли очищают от жилок, нарезают кусочками в 2—3 см, отваривают в солёной воде до готовности. Затем воду сливают, выкладывают половину фасоли в смазанную сливочным маслом огнеупорную посуду, сверху посыпают мелко рубленной зеленью петрушки. Затем выкладывают на фасоль нарезанные кусочками сосиски или мелко нарезанную ветчину (колбасу), сверху снова посыпают зеленью петрушки.

Яйца варят вкрутую, нарезают кружочками, выкладывают их на сосиски, посыпают тертым копченым сыром, солят, заливают фасоль сметаной.

Запекают фасоль в духовке при средней температуре 15—20 минут.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЛАПША С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 800 *г* отварного, пропущенного через мясорубку картофеля, 50 *г* сливочного масла, 200 *г* муки, соль, 1 яйцо, 150 тертого сыра.

Молотый картофель растирают с 50 *г* сливочного масла и мукой, солят, домешивают яйцо, тертый сыр.

Из полученного теста раскатывают пласт, толщиной в палец, и нарезают крупной лапшой или скатывают палочками длиной 2—3 см. Затем отваривают в слегка подсоленной воде, промывают в холодной воде, слегка обжаривают в сливочном масле.

Блюдо подают на стол горячим, посыпав сверху тертым сыром.

СЛОЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 200 *г* тертого сыра (желательно копченого), 300 *г* сметаны, 2 желтка, 100 *г* сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Картофель отваривают в слегка подсоленной воде, очищают от кожуры и нарезают тонкими кружочками. Огнеупорную посуду смазывают сливочным маслом и выкладывают в нее картофель слоями, каждый слой посыпают солью, молотым черным перцем, тертым сыром.

В 300 *г* сметаны размешивают яичные желтки и этой массой заливают картофель. Поливают растопленным сливочным маслом. Запекают в духовке при умеренной температуре до румяного цвета.

Подают на стол с любым овощным салатом.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 4 небольших кабачка, 400 *г* свинины, 150 *г* свежих грибов, 100 *г* риса, небольшая луковица, половина чайной ложки молотого красного

сладкого перца, 250 г сметаны, пучок укропа, растительное масло, соль.

Помытое мясо нарезают мелкими кусочками. Лук нарезают тоже мелко, поджаривают его на растительном масле, посыпают молотым красным перцем, солят. Добавляют к нему мясо и тушат до готовности. Затем добавляют к мясу очищенные, мелко нарезанные грибы и все это жарят до испарения жидкости. Охлаждают. Пропускают всю массу через мясорубку и перемешивают с отварным рисом.

Кабачки очищают от кожуры, вынимают середину, отваривают в соленой воде. Вынимают осторожно из воды и раскладывают на смазанный жиром противень. Накладывают в кабачки начинку и заливают сметаной, смешанной с мелко рубленным укропом.

Запекают в духовке до золотистого цвета.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ВЕТЧИНОЙ ИЛИ КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* цветной капусты, 300 *г* сметаны, 2 яичных желтка, 150 *г* ветчины или копченой колбасы, 100 *г* тертого сыра, соль.

Отваривают целиком небольшие головки цветной капусты в подсоленной воде, следя за тем, чтобы они не распались на соцветия. Огнеупорную посуду смазывают сливочным маслом и выкладывают в нее цветную капусту.

Ветчину или копченую колбасу мелко рубят, смешивают с яичными желтками, сметаной и заливают этой массой цветную капусту. Ставят посуду с капустой в разогретую заранее духовку и запекают блюдо до румяного цвета (15—20 минут).

Подавая на стол, посыпают тертым сыром.

КАРТОФЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Продукты для приготовления: 250—300 *г* картофеля, 200 *г* молока, 50 *г* сливочного масла, соль.

Картофель нарезают дольками и выкладывают в смазанную сливочным маслом посуду. 200 *г* молока кипятят с 30 *г* сливочного масла, солят и заливают картофель. Затем ставят в духовку и при средней температуре запекают, пока картофель не вберет в себя молоко.

КАРТОФЕЛЬ «ОСОБЫЙ»

Продукты для приготовления: 1200 *г* картофеля, 1—2 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка мелко рубленного репчатого лука, 50 *г* смальца, 50 *г* муки, 200 *г* молока, 150 *г* сметаны, 2 лавровых листка, щепотка молотого черного перца, соль.

Картофель нарезают тонкими кружочками, заливают водой и ставят варить вместе с молоком и луком. Варят до готовности. Тем временем на смальце подрумянивают муку, снимают ее с огня, доливают немного холодной воды и хорошо размешивают, чтобы не было комков. Эту смесь доливают к картофелю, перемешивают и варят еще 5—6 минут, временами осторожно помешивая. Под конец добавляют уксус и снова перемешивают. Затем заливают сметаной и посыпают молотым черным перцем.

КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

Продукты для приготовления: 1500 *г* картофеля, 100 *г* сливочного масла, 200 *г* сметаны, 200 *г* свежего творога, 1/2 чайной ложки тмина, соль.

Нарезанный кубиками картофель варят в соленой воде с тмином, сцеживают и выкладывают на тарелку. Сверху посыпают творогом и заливают подогретой сметаной, в которой размешивают сливочное масло.

Блюдо подают на стол горячим.

КАРТОФЕЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 1200 *г* картофеля, 50 *г* смальца, 50 *г* муки, 500 *г* томатного сока или 100 *г* томатной пасты, 50 *г* сахара, по 1 чайной ложке мелко рубленной зелени петрушки и сельдерея, небольшая луковица, соль.

Картофель нарезают тонкими кружочками, заливают водой, добавляют мелко рубленный репчатый лук, кладут в воду связанные нитками зелень петрушки и сельдерея, которые затем выбрасывают. Варят. Муку подрумянивают в жире, снимают с огня, добавляют томатный сок или разведенную в 400 *г* воды пасту, размешивают хорошо, чтобы не было комков. Когда картофель начнет мякнуть, воду сцеживают в томатную жидкость и, постоянно помешивая, кипятят 4—5 минут. Все это время картофель

держат в теплом месте. Затем в жидкость добавляют сахар, досаливают по вкусу, заливают ею картофель и кипятят еще 4—5 минут.

КАРТОФЕЛЬ-ПАПРИКАШ (ЖАРКОЕ)

Продукты для приготовления: 1500 *г* картофеля, по 1 сосиске для порции или 50 *г* копченой колбасы, 100 *г* смальца, 100 *г* репчатого лука, 1 столовая ложка молотого сладкого красного перца, 1/2 чайной ложки тмина, в летний период по одному стручковому перцу и помидору, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, соль.

Смалец растапливают (сильно не разогревать) и тушат в нем на слабом огне мелко рубленный репчатый лук, постоянно помешивая. Снимают с огня, разводят в нем молотый красный перец и заливают 50 *г* воды. Картофель разрезают на 4—6 частей вдоль. Затем жир с перцем и луком ставят на сильный огонь, перемешивают в нем картофель и, помешивая, тушат уже на среднем огне 10—15 минут. Затем солят, добавляют тмин, заливают холодной водой так, чтобы она покрыла картофель. Накрывают крышкой и варят до полуготовности, добавляют нарезанные кружочками стручковый перец и помидор. За 4—5 минут до готовности картофеля сверху кладут сосиски. Колбасу нарезают тонкими кружочками. Снимают с огня и отставляют под крышкой на 8—10 минут.

При подаче на стол посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ-ПАПРИКАШ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 800 *г* картофеля, 120 *г* репчатого лука, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, 1 стручковый перец, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка муки, 50 *г* смальца, соль.

Мелко рубленный лук тушат в смальце, добавляют молотый красный перец, заливают 50 *г* холодной воды и тушат под крышкой, пока не испарится вода. Затем домешивают нарезанный тонкими кружочками картофель, нарезанный дольками стручковый перец и заливают водой так, чтобы она полностью покрыла продукты. На слабом огне тушат до готовности, в конце добавляют сметану, в которой хорошо размешивают муку, и еще раз кипятят 3—4 минуты.

КАРТОФЕЛЬ С КОЛБАСОЙ И ТЕРТЫМ СЫРОМ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: для одной порции 200—250 *г* картофеля, 2—3 яйца, 30 *г* копченой колбасы средней жирности, 25 *г* смальца, 20 *г* муки, 100 *г* молока, 150 *г* сметаны, 30 *г* тертого сыра, щепотка молотого черного перца, панировочные сухари, соль.

Картофель варят в кожуре, сцедив воду, чистят. 1 яйцо варят вкрутую вместе с картофелем, перекладывают в холодную воду и чистят. Посуду смазывают жиром, посыпают панировочными сухарями. Для соуса отбирают немного жира, растапливают в отдельной посуде, домешивают муку, доводят до кипения, снимают с огня и заливают горячим молоком и сметаной (50 *г*). Тщательно размешивают, чтобы не было комков, варят 4—5 минут, пока вся масса не отделится от стенок посуды. Затем солят, домешивают 2 яичных желтка, сметану (100 *г*), щепотку молотого черного перца и крепкую пену взбитых яичных белков. Колбасу нарезают тонкими кружочками. Так же нарезают вареное яйцо и картофель. На дно посуды выкладывают слой картофеля, колбасу, яйца, солят и заливают сметанным соусом. В такой последовательности выкладывают в посуду все продукты, чтобы сверху был картофель, затем солят, заливают соусом, посыпают панировочными сухарями и тертым сыром.

Запекают в духовке при средней температуре.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* картофеля, 150 *г* копченого сала (корейки или грудинки), 100 *г* копченой колбасы, 200 *г* сметаны, соль.

Небольшие картофелины чистят, разрезают вдоль, с выпуклой стороны острой чайной ложкой вынимают середину, чтобы образовалось углубление, кладут туда кусочек сала и кружочек колбасы. Картофель выкладывают на смазанный жиром противень вниз плоской стороной, оставшееся сало и картофель нарезают соломкой и раскладывают между фаршированным картофелем. Солят в зависимости от степени солености сала и колбасы (можно и не солить). Запекают в горячей духовке до готовности. Готовый картофель заливают сметаной и снова ставят в духовку на 4—5 минут.

Подают на стол в горячем виде с квашеной капустой.

КАРТОФЕЛЬ ВАРЕНЫЙ ФАРШИРОВАННЫЙ

Продукты для приготовления: 10 картофелин среднего размера, 2 яйца, 100 *г* копченого мяса, 30 *г* смальца, 50 *г* тертого сыра, молоко, соль.

Картофель варят в кожуре, чистят и вынимают середину острой чайной ложкой. Эту часть картофеля пропускают через мясорубку и вымешивают с небольшим количеством молока. 2 яйца отваривают вкрутую, нарезают мелкими кубиками и перемешивают с молотым мясом и столовой ложкой тертого сыра. Все это вымешивают с картофельным фаршем и наполняют целые картофелины. Затем выкладывают картофель в смазанную смальцем посуду, посыпают тертым сыром и ставят на 8—10 минут в горячую духовку.

Подают на стол горячим с любыми солеными, маринованными, консервированными овощами.

КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ

Продукты для приготовления: 800 *г* картофеля, 4 яйца, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* сливок, зелень петрушки, соль.

Очищенный картофель варят в соленой воде, которую затем сцеживают. Картофель пропускают через мясорубку, вымешивают хорошо с яичными желтками, сливками и крепкой пеной взбитых белков. Эту массу выкладывают в смазанную сливочным маслом пудинговую форму, ставят ее в кипящую воду и кипятят 35—40 минут. Готовое суфле перекладывают на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом.

Подают на стол в горячем виде.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ С НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 800 *г* картофеля, 250—800 *г* свинины, 200 *г* сметаны, 300 *г* муки, 1 яйцо, соль.

Картофель чистят, отваривают в соленой воде, пропускают через мясорубку, добавляют муку, яйцо и вымешивают тесто, раскатывая его на доске в пласт толщиной 1 *см*, затем нарезают квадратами 3×3 *см*. Тушеное мясо тоже пропускают через мясорубку, а его сок перемешивают со сметаной. Молотое мясо накладывают на квадратики и формуют из них шарики. Варят шарики в соленой

воде, вынимают шумовкой и заливают соком тушеного мяса со сметаной, подогревают.

Подают на стол в горячем виде.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧЕРЕПАШКИ

Продукты для приготовления: 1 кг картофеля, 2 яйца, 50 *г* смальца, мука (столько, чтобы получилось тесто средней консистенции), 50 *г* панировочных сухарей, соль.

Для начинки: молотое жареное или вареное мясо, шкварки или грибы.

Отваренный в соленой воде картофель пропускают через мясорубку, вымешивают с яйцами, 20 *г* смальца, мукой, солью. Затем на посыпанной мукой доске раскатывают тесто в тонкий пласт и начиняют, как рулет. Этот рулет кладут на полотняную салфетку по диагонали, связывают два противоположных конца, опускают в кипящую воду и варят 20—25 минут. Затем вместе с салфеткой вынимают, воду сцеживают, кладут на доску и нарезают кусками. В оставшемся смальце поджаривают панировочные сухари и посыпают ими сверху каждую порцию.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ПЕЧЕНКОЙ

Продукты для приготовления: 250 *г* картофеля, 50 *г* муки, 2 яйца, по 1 столовой ложке мелко нарезанного репчатого лука и зелени петрушки, молотый черный перец, 100 *г* печенки, 250 *г* растительного масла, соль.

Очищенный картофель натирают на мелкой терке, добавляют лук и зелень петрушки, яйца, солят, перчат. Затем домешивают муку и молотую печень. Если масса жидкая, добавляют еще немного муки. Жир хорошо разогревают и столовой ложкой кладут в него картофельно-печеночный фарш, который в горячем жире расползется и образует котлету. На умеренном огне жарят с обеих сторон до румяного цвета.

Подают на стол с солеными, маринованными, консервированными овощами.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЛАПША СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 750 *г* муки, 1 яйцо, 50 *г* смальца, 500 *г* белокочанной свежей капусты, немного тмина, молотого черного перца, 1 сто-

ловая ложка тертого на терке репчатого лука, сахар и соль по вкусу.

Муку перемешивают с отваренным в кожуре, очищенным и пропущенным через мясорубку картофелем, яйцом и солью. Замешивают тесто средней консистенции. На посыпанной мукой доске раскачивают тесто в тонкий пласт, нарезают лапшой и отваривают в соленой воде. Когда лапша всплывет на поверхность, ее сцеживают и перемешивают с тушеной капустой, которую готовят следующим образом: капусту тонко шинкуют, солят, отжимают сок через 10—15 минут. Затем в смальце тушат тертый на терке репчатый лук, домешивают капусту, молотый черный перец, тмин, сахар и тушат под крышкой до готовности. Когда вода выкипит, запекают в горячей духовке 8—10 минут.

КАПУСТА СО СВИНЫМИ РЕБРАМИ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* белокочанной капусты, 1 *кг* свиных ребер, 100 *г* смальца, 50 *г* муки, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, укроп, 1—2 столовые ложки уксуса, 200 *г* сметаны, соль.

Ребра тщательно моют, разрезают вдоль на отдельные ребрышки (можно еще разрубить каждое ребро пополам), солят и обжаривают со всех сторон в 50 *г* смальца. Затем подливают стакан горячей воды и под крышкой тушат 35—40 минут. Ребра перекладывают в эмалированную кастрюлю, а в жир, в котором они тушились, доливают 1 *л* воды. Кипятят ее 5—6 минут и затем заливают ребра. Укроп связывают ниткой, лук мелко нарезают и добавляют к мясу. Из очищенной капусты вырезают кочерыжку так, чтобы головка не распалась, разрезают ее на 8—10 частей и кладут в кипящую жидкость. После 4—5 минут кипения солят и варят на умеренном огне до готовности. За 5—6 минут до полной готовности на 50 *г* смальца подрумянивают муку, добавляют молотый черный перец, заливают соком капусты, размешивают, чтобы не было комков, кипятят и заливают капусту с ребрами. Необходимо следить, чтобы части капусты не распадались. Варят еще 10—15 минут, выбрасывают укроп, доливают к капусте уксус.

Капусту и ребра выкладывают на тарелки, посыпают молотым черным перцем и заливают сметаной.

КАПУСТА В ТОМАТНОМ СОКУ

Продукты для приготовления: 1200 *г* белокочанной капусты, 100 *г* томатного сока, 50 *г* смальца, 50 *г* муки, 50 *г* сахара, 20 *г* репчатого лука, соль.

Капусту тонко шинкуют, кладут в кипящую воду, туда же маленькую луковицу, солят. Доводят до кипения на сильном, затем на слабом огне. В смальце подрумянивают муку, снимают с огня, доливают томатный сок, хорошо размешивают, чтобы не было комков, и доливают к томатной жидкости сок почти готовой капусты. Этим смешанным соком заливают капусту (лук выбрасывают), кипятят 5—7 минут, домешивают сахар и досаливают по вкусу.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА

Продукты для приготовления: 1 кг белокочанной капусты, 50 *г* смальца, маленькая луковица, 1/2 чайной ложки тмина, 1 столовая ложка сахара, 1—2 столовые ложки уксуса, щепотка молотого черного перца, соль.

Капусту тонко шинкуют (не солят и не отжимают).

В разогретом смальце разводят сахар и немного подрумянивают, добавляют мелко рубленный лук, тушат его 1—2 минуты. Затем добавляют шинкованную капусту, заливают разведенным в 100 *г* воды уксусом, добавляют толченый тмин. Тушат под крышкой на среднем огне до полуготовности, временами помешивая. Затем солят и тушат до готовности.

Это блюдо можно приготовить из квашеной капусты, только без уксуса, а жира добавляют больше.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ В ВИНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* краснокочанной капусты, 300—350 *г* кисловатых яблок, 60 *г* смальца, 1 чайная ложка мелко рубленного репчатого лука, 30 *г* сахара, 1—2 столовые ложки уксуса, 200 *г* марочного натурального вина, соль.

Готовят её так же, как «Тушеную капусту» (см. выше). Когда капуста готова наполовину, ее солят, добавляют нарезанные тоненькими дольками яблоки, вино и тушат вместе до готовности.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 800 *г* квашеной капусты, 500 *г* копченой свинины, 60 *г* смальца, 50 *г* муки, 30 *г* репчатого лука, укроп, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 200 *г* сметаны, соль по вкусу.

Копченое мясо тщательно моют в теплой воде и варят в 1,5 *л* воды. Когда вода закипит, добавляют промытую капусту и мелко рубленный лук. Накрывают крышкой и варят на среднем огне, пока не размякнет мясо. Тем временем в смальце подрумянивают муку, добавляют мелко нарезанный укроп, немного тушат, затем домешивают молотый красный перец и добавляют все это к капусте. Хорошо перемешивают и кипятят 10—15 минут, временами помешивая. Готовое мясо вынимают, нарезают небольшими кусками. Капусту выкладывают в тарелки, поливают сметаной, сверху кладут мясо.

Вместо копченого мяса для этого блюда можно использовать копченую колбасу средней жирности.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С РИСОМ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 600 *г* квашеной капусты, 120 *г* риса, 400 *г* свинины, 50 *г* репчатого лука, щепотка молотого перца, 100 *г* смальца, 400 *г* сметаны, 150 *г* копченой колбасы средней жирности, 50 *г* копченого сала (корейки или грудинки), 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль по вкусу.

Квашеную капусту промывают в холодной воде, 50 *г* смальца растапливают, кладут в него мелко нарезанное копченое сало и выжаривают до половины. Затем домешивают квашеную капусту, заливают стаканом горячей воды и под крышкой, временами помешивая, варят капусту до готовности.

Рис перебирают, моют, сцеживают воду, обжаривают в 20 *г* смальца, заливают 150 *г* горячей воды, солят и варят под крышкой, пока рис не вберет в себя воду. Мясо пропускают через мясорубку (можно использовать готовый фарш).

В кастрюле разогревают оставшийся смалец, тушат в нем нарезанный мелко лук, снимают с огня, добавляют молотый красный перец, мясной фарш, солят, временами помешивая, тушат до полуготовности. Затем добавляют молотый черный перец. Сок из фарша выливают на капусту. Колбасу нарезают тонкими кружочками.

На дно посуды выкладывают треть капусты, поливают сметаной, сверху покрывают половиной мясного фарша, на него — половину колбасы и половину риса. Затем сверху снова капусту, сметану, фарш, колбасу, рис. Блюдо покрывают капустой, заливают сметаной, посыпают молотым красным перцем, накрывают крышкой и запекают 20—25 минут в горячей духовке.

Если блюдо получилось сухим, добавляют сметану и по вкусу посыпают молотым черным перцем.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СЫРНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* цветной капусты, 500 *г* картофеля, 3 яйца, 200 *г* сметаны, 1 столовая ложка муки, 50 *г* тертого сыра, 30 *г* сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, $^1/_2$ чайной ложки тмина, соль.

Цветную капусту варят в соленой воде вместе с тмином. Отваренный в кожуре картофель чистят, нарезают кружочками, выкладывают слоем в смазанную сливочным маслом посуду, солят. На картофель выкладывают разобранную на соцветия цветную капусту. Желтки хорошо перемешивают с мукой, сметаной, тертым сыром, солят, добавляют крепкую пену взбитых яичных белков и заливают цветную капусту. Сверху посыпают поджаренными на сливочном масле панировочными сухарями и запекают в горячей духовке.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМИ

Продукты для приготовления: 2 *кг* цветной капусты, 250 *г* сливочного масла (или 100 *г* сливочного масла и 100 *г* смальца), 100 *г* панировочных сухарей, соль.

Цветную капусту, разобранную на соцветия, варят в соленой воде до готовности. Тем временем на жире поджаривают панировочные сухари. Готовую цветную капусту откидывают на дуршлаг и осторожно перемешивают с панировочными сухарями. По вкусу досаливают и поливают растопленным сливочным маслом.

Таким способом можно приготовить и молодую стручковую фасоль.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПАНИРОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 1,5 *кг* цветной капусты, 70 *г* муки, 3 яйца, 250 *г* панировочных сухарей, 400 *г* смальца или растительного масла, соль.

Цветную капусту моют в холодной воде, разбирают на соцветия, варят в соленой воде до полуготовности. Затем ее раскладывают на сите, немного просушивают, посыпают равномерно со всех сторон мукой. Яйца хорошо взбивают, в глубокую тарелку насыпают панировочные сухари. Жир хорошо разогревают, следя, чтобы он не перегрелся, не «дымил».

Посыпанную мукой цветную капусту обмакивают в яйцах, затем обкатывают в панировочных сухарях и лопаткой кладут в горячий жир, обжаривают со всех сторон до румяного цвета.

К этому блюду подают томатный соус.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* цветной капусты, 80 *г* репчатого лука, 50 *г* смальца, 2 яйца, щепотка молотого черного перца, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, соль.

Мелко нарезанный репчатый лук тушат в смальце, посыпают молотым красным перцем, размешивают с 50 *г* воды. Цветную капусту разбирают на соцветия, хорошо промывают, домешивают к луку и тушат до готовности.

Перед подачей на стол добавляют 2 яйца и тушат до готовности яиц. По вкусу солят, перчат. К блюду подают соленые, маринованные или консервированные овощи.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* цветной капусты, 50 *г* сливочного масла, 200 *г* молока, 100 *г* сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 яичный желток, 50 *г* тертого сыра, 150 *г* копченостей, соль.

Цветную капусту варят в соленой воде, сцеживают, разбирают на соцветия и выкладывают в смазанную сливочным маслом посуду. Сверху выкладывают мелко нарезанные копчености. Яичный желток вымешивают с мукой, сметаной, молоком, солят и заливают цветную капусту.

Сверху посыпают панировочными сухарями и запекают в горячей духовке.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ

Продукты для приготовления: 500 *г* картофеля, 500 *г* цветной капусты, 1 столовая ложка мелко рубленного репчатого лука, 30 *г* смальца, 2 яйца, 50 *г* панировочных сухарей или муки, щепотка молотого черного перца, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 300 *г* растительного масла, соль.

Цветную капусту варят в соленой воде, сцеживают, разминают вилкой. Сырой картофель натирают на мелкой терке, смешивают с цветной капустой, солят, перчат. В смальце немного подрумянивают лук, зелень петрушки, добавляют к капусте и картофелю, затем хорошо вымешивают с яйцами и обкатывают в панировочных сухарях. Столовой ложкой выкладывают на посыпанную мукой доску бугорки по размеру яйца, формуют из них плоские котлеты и обжаривают с обеих сторон до готовности.

ТЫКВА (КАБАЧКИ) ПО-ВЕНГЕРСКИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* тыквы (кабачков), 50 *г* смальца, 100 *г* репчатого лука, 2 стручковых перца, 2 помидора, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Тыкву натирают на крупной терке, солят, заливают уксусом. Мелко рубленный репчатый лук подрумянивают в жире, кладут в жир нарезанные дольками стручковый перец и помидоры, тушат, пока не выкипит вода. Затем посыпают молотым красным перцем, домешивают отжатую тыкву и тушат под крышкой на малом огне 10—15 минут.

В сметане размешивают муку, заливают тыкву и еще раз кипятят 4—5 минут.

ШПИНАТ В МОЛОКЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* шпината, 1 *л* молока, 60 *г* смальца, 80 *г* муки, 4 зубка чеснока, щепотка молотого черного перца, щепотка пищевой соды, соль.

Шпинат моют несколько раз меняя воду. В кастрюле кипятят 2 л воды, солят, добавляют щепотку питьевой соды и кладут шпинат в кипящую воду. Кипятят на сильном огне 3—4 минуты, не накрывая крышкой, часто помешивая. Затем сцеживают и пропускают через мясоруб-

ку. Тем временем в жире немного подрумянивают муку, снимают с огня, добавляют молотый шпинат и хорошо размешивают до получения однородной массы. Далее на малом огне тушат 8—10 минут, снимают с огня, постоянно помешивая, доливают небольшими порциями молоко, солят, добавляют толченый чеснок и варят на среднем огне 8—10 минут. Если блюдо загустеет, доливают немного горячей воды. К готовому шпинату добавляют молотый черный перец.

КЛЕЦКИ ИЗ ШПИНАТА

Продукты для приготовления: 1 *кг* шпината, 2 яйца, 100 *г* сливочного масла, 50 *г* тертого сыра, 200 *г* булки, 200 *г* молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Булки вымачивают в молоке, отжимают и тушат с мелко рубленной зеленью петрушки в 30 *г* сливочного масла, солят, перчат, добавляют яичные желтки, шпинат (который отваривают в соленой воде и протирают через сито) и крепкую пену из яичных белков. Ложечкой опускают небольшие клецки в кипящую соленую воду. Когда клецки сварятся, их вынимают шумовкой, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают тертым сыром и поджаренными в масле панировочными сухарями.

ШПИНАТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КОЛБАСОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежего шпината, 6 яиц, 200 *г* копченой колбасы, 30 *г* смальца, 50 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, молотый черный перец, щепотка пищевой соды, соль.

Шпинат варят в соленой воде с пищевой содой, сцеживают и протирают через сито. В смальце немного подрумянивают муку, добавляют шпинат, солят, перчат, кипятят и охлаждают. К еще теплой массе добавляют 3 яичных желтка, затем крепкую пену взбитых яичных белков. Остальные яйца варят вкрутую, чистят и нарезают кружочками. В смазанную сливочным маслом посуду выкладывают слой шпината, яйца, поливают немного подсоленным растопленным сливочным маслом. (Повторяют это несколько раз, сверху должен быть шпинат). Затем запекают в духовке 30—35 минут при средней температуре.

СУФЛЕ ИЗ ШПИНАТА

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежего шпината, 200 *г* булки, 4 яйца, 100 *г* сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 200 *г* молока, 50 *г* тертого сыра, 1 столовая ложка муки, соль.

Булку вымачивают в молоке, отжимают и пропускают через мясорубку. Шпинат перебирают, моют, варят и тоже пропускают через мясорубку. Сливочное масло вымешивают с яичными желтками, 2 столовыми ложками тертого сыра, 1 столовой ложкой панировочных сухарей, смешивают с булкой и шпинатом, солят и домешивают крепкую пену из яичных белков. Эту массу выкладывают в смазанную сливочным маслом, посыпанную панировочными сухарями пудинговую форму или другую посуду, ставят в горячую воду и под крышкой кипятят 40—45 минут. Готовое суфле перекладывают на блюдо, посыпают сверху тертым сыром и поливают растопленным сливочным маслом.

На стол подают с жареным картофелем.

ПАПРИКАШ (ЖАРКОЕ) ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Продукты для приготовления: 1200 *г* баклажанов, 80 *г* смальца, можно 2 столовые ложки томатной пасты, 150 *г* сметаны, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 50 *г* муки, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1 луковица, 5—6 зубков чеснока, соль.

В смальце тушат мелко нарезанный лук, толчёный чеснок, добавляют молотый красный перец. Кладут в этот жир нарезанные баклажаны, подливают немного воды и под крышкой тушат 15—20 минут. Под конец тушения солят, по вкусу добавляют томатную пасту. Затем перекладывают в другую посуду и посыпают зеленью петрушки. Муку хорошо размешивают в сметане, заливают баклажаны и доводят до кипения.

БИТОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Продукты для приготовления: 1 *кг* баклажанов, 100 *г* муки, 2 яйца, 150 *г* панировочных сухарей, молотый черный перец, смалец или растительное масло, соль.

Очищенные баклажаны нарезают тонкими кружочками, солят, посыпают молотым черным перцем. Затем обкатывают в муке, взбитых яйцах, панировочных сухарях и обжаривают с двух сторон в горячем жиру.

БАКЛАЖАНЫ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

Продукты для приготовления: 2 баклажана средних размеров, 100 *г* репчатого лука, 60 *г* муки, 100 *г* сметаны, 30 *г* томатного пюре, 100 *г* сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Очищенные баклажаны кладут в дуршлаг, обливают кипятком, нарезают тонкими кружочками, солят, обкатывают в муке и жарят с двух сторон в сливочном масле. Лук нарезают кольцами и тоже жарят в сливочном масле. Готовые баклажаны перекладывают в посуду, сверху кладут лук, снова баклажаны. В жир, в котором жарились баклажаны и лук, добавляют сметану, томатное пюре, кипятят 2—3 минуты, заливают этим соусом баклажаны и посыпают молотым черным перцем.

БАКЛАЖАНЫ С ТЕРТЫМ СЫРОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 1500 *г* баклажанов, 300 *г* растительного масла или 150 *г* смальца, 100 *г* муки, 100 *г* тертого сыра, 300 *г* томатного сока (с солью, сахаром и молотым черным перцем по вкусу), 50 *г* сливочного масла, 30 *г* панировочных сухарей, соль.

Очищенные баклажаны нарезают кружочками толщиной в 0,5 см, солят, обкатывают в муке. В разогретом масле или смальце обжаривают баклажаны с двух сторон. Затем в посуду, смазанную жиром, выкладывают слоями баклажаны, посыпая каждый слой тертым сыром и поливая томатным соком.

Сверху посыпают подрумяненными на сливочном масле панировочными сухарями и запекают в горячей духовке до готовности.

Подают на стол горячими.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Продукты для приготовления: 1500 *г* баклажанов, 200 *г* копченостей, 150 *г* вареного мяса (птицы, свинины, говядины, телятины), 50 *г* панировочных сухарей, 2 яйца, щепотка молотого черного перца, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* растительного масла, 1 лимон, соль.

Очищенные баклажаны разрезают вдоль пополам и сразу натирают лимоном, чтобы они не темнели. В растительном масле тушат до полуготовности. Затем ложкой вынимают сердцевину.

В жир, в котором тушились баклажаны, кладут всю вынутую массу, молотые копчености и мясо, смешивают с панировочными сухарями, солят, перчат, добавляют взбитые яйца, затем тушат 10 минут, временами помешивая. Этой массой начиняют половинки баклажанов, выкладывают их на смазанный сливочным маслом противень с высокими бортами. В оставшемся сливочном масле поджаривают панировочные сухари и накладывают эту массу сверху на разрезанные, нафаршированные половинки баклажанов. Запекают в духовке 20—25 минут при средней температуре.

К блюду можно подать томатную подливку.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 10—12 шт. стручкового перца, 500 *г* свинины, 60 *г* риса, 1 яйцо, 30 *г* репчатого лука, молотый черный перец, 50 *г* сахара 60 *г* смальца, 50 *г* муки, 1—1,5 *кг* свежих помидоров или 700 *г* томатного сладкого перца, молотый черный перец, соль.

Очищенный перец наполняют (не очень туго) мясным фаршем, который готовят обычным способом. Выкладывают в посуду острыми концами книзу. Заливают костным отваром, солят, доводят до кипения на сильном огне, варят до готовности на слабом. В жире подрумянивают муку, сахар и заливают перец. Затем заливают томатным соком и варят до готовности.

БИТОЧКИ ИЗ ПОМИДОРОВ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежих, не совсем спелых помидоров средних размеров, 150 *г* муки, 2 яйца, 50 *г* молока, зелень петрушки, молотый черный перец, смалец или растительное масло, соль.

Целые помидоры моют, нарезают толстыми кружочками, посыпают солью и молотым черным перцем. Затем 2 яйца вымешивают с мукой и молоком, чтобы получилось негустое тесто (как для блинов). Помидоры обмакивают в тесте и жарят с двух сторон в горячем жире.

КОТЛЕТЫ «АССОРТИ» ИЗ ОВОЩЕЙ

Продукты для приготовления: 60 *г* сливочного масла, смальца или растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанного репчатого лука, 50 *г* «Геркулеса», 3 яйца,

50 *г* муки или панировочных сухарей, 100 *г* моркови, 80 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Продукты для жарки и панировки: 30 *г* растительного масла, 100 *г* панировочных сухарей, 2 яйца.

Овощи нарезают мелкими кубиками. Жир разогревают, 3—4 минуты тушат в нем лук, добавляют овощи, подливают 50 *г* горячей воды и под крышкой тушат до готовности. Затем добавляют зелень петрушки, «Геркулес», подливают еще 50 *г* теплой воды и тушат под крышкой, часто помешивая, пока «Геркулес» не вберет в себя воду. Тогда снимают с огня, охлаждают, домешивают яйца, муку или панировочные сухари и хорошо вымешивают. Столовой ложкой выкладывают на посыпанную мукой доску бугорки величиной в яйцо и формуют из них плоские котлеты. Обмакивают их во взбитых яйцах, обкатывают в панировочных сухарях и жарят с обеих сторон до румяного цвета.

КОТЛЕТЫ РИСОВО-МОРКОВНЫЕ

Продукты для приготовления: 200 *г* риса, 200 *г* моркови, 20 *г* репчатого лука, 30 *г* смальца, столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 2 яйца, 50 *г* панировочных сухарей, соль.

Для жарки и панировки: 1 яйцо, 100 *г* панировочных сухарей, 200 *г* растительного масла.

Перебранный, промытый рис засыпают в небольшую кастрюлю, кладут туда небольшую луковицу и заливают 150 *г* кипятка. Варят под крышкой на умеренном огне, пока рис не вберет в себя воду. Затем снимают с огня, вынимают лук, рис охлаждают.

Морковь нарезают одинаковыми небольшими кубиками, обжаривают в горячем смальце 4—5 минут, подливают 50 *г* воды и тушат, пока не испарится вся вода. Тогда добавляют зелень петрушки, хорошо размешивают вилкой и добавляют к рису. Все это хорошо вымешивают с яйцами, панировочными сухарями и отставляют на 10—15 минут. Столовой ложкой выкладывают на посыпанную мукой доску небольшие бугорки, формуют из них круглые котлеты, обмакивают во взбитом яйце, обкатывают в панировочных сухарях и жарят с двух сторон до румяного цвета.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* моркови, 100 *г* смальца (сливочного или растительного масла), 10—20 *г* сахара, 1 чайная ложка мелко рубленной зелени петрушки, 1/2 чайной ложки соли.

Морковь нарезают брусочками (3 см в длину и 0,5 см в ширину). В кастрюле растапливают жир, кладут в него морковь и сразу заливают кипятком так, чтобы вода покрыла морковь, добавляют сахар. Накрывают крышкой и варят на умеренном огне, временами встряхивая. Когда морковь наполовину готова, солят, снова варят, пока не испарится вся вода.

Подают на стол, посыпав сверху зеленью петрушки.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С МОЛОКОМ

Продукты для приготовления: 800 *г* зеленого горошка, 50 *г* смальца, 50 *г* муки, 20 *г* сахара, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 200 *г* молока, щепотка пищевой соды, соль.

Помытый горошек засыпают в 1 *л* кипящей воды, добавляют сахар, доводят до кипения на сильном огне, кладут щепотку пищевой соды и варят на умеренном огне до полуготовности. Затем солят и варят до готовности. Тем временем в жире подрумянивают муку, домешивают мелко рубленную зелень петрушки, снимают с огня, хорошо размешивают, чтобы не было комков, и добавляют к горошку. Временами помешивая, кипятят еще 8—10 минут.

ПЛОВ ИЗ РИСА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Продукты для приготовления: 300 *г* риса, 1 *кг* зеленого горошка в стручках, 60 *г* смальца, луковица средних размеров, пучок зелени петрушки, 500 *г* бульона, соль.

Горох чистят, стручки варят в 300 *г* воды. Мелко рубленный лук и зелень петрушки обжаривают в смальце 5—7 минут, добавляют мытый, сцеженный рис, заливают 150 *г* отвара гороховых стручков и мясным отваром или бульоном (если они отсутствуют, можно залить водой). Затем добавляют зеленый горошек, солят и под крышкой варят до готовности.

ПЮРЕ ИЗ ЖЕЛТОГО ГОРОХА ПО-ВЕНГЕРСКИ

Продукты для приготовления: 500 *г* желтого гороха, 50 *г* смальца, 30 *г* муки, 30 *г* репчатого лука, 1/2 чайной ложки толченого тмина, столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 100 *г* копченого сала (корейки, грудинки или копченой колбасы), соль.

Горох заливают вечером водой. Утром воду сливают, промывают горох и варят вместе с копченостями. В марлевый мешочек кладут целую луковицу, тмин и варят вместе с горохом. Доводят до кипения на сильном огне, затем продолжают варить на умеренном. Когда горох почти готов, солят и варят до полной готовности. Тем временем в смальце немного подрумянивают муку, добавляют к гороху и вместе варят еще 7—8 минут. Марлевый мешочек вынимают, а горох пропускают через мясорубку. Затем добавляют зелень петрушки, по вкусу — молотый черный перец.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ ТУШЕНАЯ

Продукты для приготовления: 1,5 *кг* молодой стручковой фасоли, 100 *г* сливочного масла или 80 *г* смальца (вкусно получается на жире, вытопленном из копченого сала), 50 *г* репчатого лука, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, щепотка молотого черного перца, соль.

Молодые стручки фасоли чистят, моют, разрезают пополам. В горячий жир кладут мелко нарезанный лук, тушат немного, пока не помякнет. Затем добавляют фасоль, заливают 1,5 стакана кипятка и тушат под крышкой на умеренном огне, временами помешивая. Когда фасоль почти готова, солят и тушат, пока не испарится вода, смешивают с зеленью петрушки и молотым черным перцем.

ПАПРИКАШ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Продукты для приготовления: 1200 *г* молодых стручков фасоли, 80 *г* репчатого лука, 100 *г* смальца или растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 200 *г* сметаны, 20 *г* муки, соль.

Фасоль нарезают на кусочки длиной 2 см. Лук нарезают мелко, тушат его в жире, добавляют молотый красный перец, фасоль, заливают водой и на сильном огне варят

до полуготовности, затем огонь уменьшают и под крышкой тушат до готовности. В конце солят. Муку размешивают хорошо в сметане, чтобы не было комков, заливают фасоль и кипятят ещё 4—5 минут. Готовое блюдо посыпают зеленью петрушки.

ФАСОЛЬ СО СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* бобов фасоли, 50 *г* смальца, 50 *г* муки, 30 *г* репчатого лука, 4—5 долек чеснока, 1—2 столовые ложки уксуса, 150 *г* сметаны, 100 г копченого сала или копченой колбасы средней жирности, соль.

Фасоль вечером заливают водой. Утром заливают свежей водой так, чтобы вода покрыла фасоль. Туда же кладут копченое сало или колбасу и мелко нарезанный лук. Варят на умеренном огне, пока фасоль не помякнет. Если вода выкипает, а фасоль еще не готова, доливают понемногу горячей воды. В конце солят. Тем временем в жире немного подрумянивают муку, сало или колбасу вынимают, муку добавляют до фасоли, а также толченый чеснок. Затем на умеренном огне варят еще 7—8 минут, постоянно помешивая, чтобы мука не пригорела. Снимают с огня, добавляют уксус и заливают сметаной. По вкусу посыпают черным перцем. Сало или колбасу добавляют нарезанными маленькими кубиками.

ФАСОЛЬ ЗАПЕЧЕННАЯ

Продукты для приготовления: 400 *г* бобов фасоли, 400 *г* свинины, 150 *г* риса, 200 *г* сметаны, 100 *г* смальца, 100 *г* репчатого лука, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, соль.

Фасоль вечером заливают водой. Утром воду меняют и варят фасоль до готовности. Мелко нарезанный лук подрумянивают в 50 *г* смальца, добавляют молотый красный перец, нарезанную крупными кубиками свинину, солят, доливают воду и тушат до готовности мяса. (Летом можно добавить 1—2 зеленых перца и 1—2 свежих помидора). Рис обжаривают в оставшемся смальце, заливают 300 *г* воды и варят до готовности. Затем половину вареной фасоли выкладывают в кастрюлю, на нее — половину жаркого, половину риса, поливают сметаной и жиром жаркого. Повторяют это в такой же последовательности и запекают в горячей духовке 20 минут.

ЖАРКОЕ ИЗ ФАСОЛИ С СОСИСКАМИ

Продукты для приготовления: 750 *г* бобов фасоли, 100 *г* смальца, 100 *г* репчатого лука, 3—4 дольки чеснока, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль, зелень петрушки, 8 сосисок или сарделек.

Вечером фасоль заливают водой, утром солят и варят до готовности. Лук мелко нарезают, подрумянивают в 50 *г* смальца, добавляют молотый красный перец, толченый чеснок, доливают 50 *г* воды и тушат под крышкой (доливая по необходимости немного воды), пока не помякнет лук и не выкипит вода. Лук перемешивают с фасолью и кипятят. Сосиски или сардельки нарезают кружочками, обжаривают их в оставшемся смальце и добавляют к фасоли. Сверху каждую порцию посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

СЕЛЬДЕРЕЙ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* кореньев сельдерея, 200 *г* свежих грибов, 100 *г* репчатого лука, 1 яйцо, 50 *г* булки, 100 *г* панировочных сухарей, зелень петрушки, мука, 50 *г* смальца, соль, растительное масло.

Коренья сельдерея чистят, разрезают на дольки и варят до готовности в соленой воде. Грибы чистят, моют, нарезают тонкой лапшой и вместе с мелко нарезанным луком, рубленной зеленью петрушки тушат в столовой ложке смальца. Затем все это вместе с сельдереем и отжатой вымоченной булкой пропускают через мясорубку. Добавляют яйцо, 60 *г* панировочных сухарей, соль, формуют котлеты, обкатывают их в сухарях и жарят с двух сторон в горячем растительном масле.

Подают на стол с картофельным салатом под майонезом.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 8—10 свежих твердых помидоров, 200 *г* жареной телятины, курятины или свинины, 150 свежих грибов, 60 *г* сливочного масла, 30 *г* смальца, 30 *г* репчатого лука, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, молотый красный сладкий перец, 30 *г* тертого сыра, 300 *г* сметаны, 50 *г* булки, соль.

Помидоры моют, верхнюю часть срезают, чайной ложкой вынимают середину в чашечку и оставляют. Затем

помидор внутри солят, посыпают молотым черным перцем и укладывают открытой стороной вниз на подносе, чтобы затем использовать сок. Грибы и лук мелко нарезают и быстро обжаривают в смальце, добавляют зелень петрушки. Жареное мясо пропускают через мясорубку вместе с намоченной в воде и отжатой булкой, смешивают с грибами, солят, перчат и начиняют этим фаршем помидоры. Сверху посыпают тертым сыром. В глубокую сковороду наливают сок из помидоров, смешивают его со сметаной, выкладывают туда наполненные фаршем помидоры, сверху кладут по кусочку сливочного масла и запекают в горячей духовке 12—15 минут.

Подают на стол с рисом или картофельным гарниром.

ОВОЩНОЕ «АССОРТИ» С ГРИБАМИ И РИСОМ

Продукты для приготовления: 120 *г* моркови, 80 *г* петрушки, 50 *г* сельдерея, 150 *г* свежих грибов, 250 *г* риса, 50 *г* смальца, 50 *г* тертого сыра, зелень петрушки, соль.

Овощи и грибы чистят, моют, нарезают одинаковыми кубиками, тушат в соленой воде. Воды надо немного. Рис слегка обжаривают в жире, добавляют мелко рубленную зелень петрушки, доливают отвар грибов и овощей, кипятят, накрывают крышкой и, не помешивая, тушат в духовке 30—35 минут. Затем вынимают из духовки, осторожно перемешивают с грибами и овощами.

Подавая на стол, каждую порцию посыпают тертым сыром.

ПАЛОЧКИ ОВОЩНЫЕ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 200 *г* моркови, 100 *г* сельдерея, 50 *г* петрушки, 100 *г* свежего зеленого горошка, 100 *г* свежих грибов, 200 *г* молодой стручковой фасоли, 100 *г* муки, 1 яйцо, 100 *г* молока, 1 столовая ложка смальца, соль.

Для панировки: 50 *г* муки, 2 яйца, 150 *г* панировочных сухарей.

Для жарки: смалец или растительное масло.

Овощи нарезают мелкими кубиками и вместе с зеленым горошком варят в соленой воде до готовности, затем воду сцеживают и овощи охлаждают. Мелко нарезанные грибы тушат в столовой ложке смальца, добавляют овощи, подогревают, домешивают 100 *г* муки, кипятят 4—5 минут (все время помешивая). Затем заливают молоком,

добавляют яйцо, солят, варят до густой консистенции и охлаждают. Затем формуют тонкие, круглые палочки (4—5 см), обкатывают их в муке, во взбитом яйце, панировочных сухарях и жарят в горячем растительном масле.

ГРИБЫ С КОПЧЕНЫМ САЛОМ

Продукты для приготовления: 250 *г* свежих грибов, 150 *г* сливочного масла, 100 *г* копченого сала (корейки или грудинки), 10 яиц, 50 *г* репчатого лука, молотый черный перец, соль.

В кастрюлю кладут 50 *г* сливочного масла, 100 *г* тонко нарезанного копченого сала, мелко нарезанный лук и грибы. Солят, перчат и тушат 30—35 минут. В другой посуде 100 *г* сливочного масла растапливают, готовят на нем яичницу, выкладывают ее на плоское блюдо, сверху — тушеные грибы.

Подают на стол горячими.

ГРИБЫ С РИСОМ

Продукты для приготовления: 250 *г* риса, 300 *г* свежих грибов, 100 *г* смальца, 100 *г* сливочного масла, 50 *г* репчатого лука, молотый черный перец, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль.

В кастрюле на смальце обжаривают рис и заливают его костным или мясным отваром. Варят до готовности. В другой посуде на сливочном масле подрумянивают мелко нарезанный лук, в конце добавляют молотый красный и черный перец, нарезанные небольшими кусочками грибы и тушат до готовности. Затем перемешивают рис с грибами, солят и подают на стол горячими.

ГРИБЫ В ОВОЩНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 250 *г* свежих грибов, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 50 *г* репчатого лука, 100 *г* смальца, 200 *г* сметаны, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного сладкого перца, молотый черный перец, соль.

Это блюдо можно приготовить из разных видов грибов. В смальце тушат мелко нарезанный лук, в конце добавляют молотый красный перец. Грибы нарезают маленькими кусочками, кладут в тушеный лук, солят, посыпают черным перцем и тушат до готовности. В другой посуде

в соленой воде варят морковь и петрушку, протирают их через дуршлаг, домешивают к грибам и кипятят.

Подавая на стол, поливают сметаной.

ЖАРКОЕ ИЗ ГРИБОВ

Продукты для приготовления: 250 *г* свежих грибов, 100 *г* смальца, 100 *г* репчатого лука, 200 *г* костного бульона, 100 *г* зеленого стручкового перца, 100 *г* свежих помидоров, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного сладкого перца, соль.

В смальце тушат мелко нарезанный лук, добавляют молотый красный перец, мелко нарезанные грибы, заливают бульоном и солят. Через 3—4 минуты добавляют нарезанные кружочками зеленый перец и помидоры. Тушат до готовности грибов.

На стол подают с клецками или отварным рисом.

РАГУ ГРИБНОЕ

Продукты для приготовления: 250 *г* свежих грибов, 4 яйца, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* смальца, 50 *г* муки, 500 *г* костного отвара или мясного бульона, 200 *г* сметаны, молотый черный перец, соль.

Грибы нарезают тонко и тушат в кастрюле в растопленном сливочном масле и смальце. Когда они начнут мякнуть, посыпают молотым черным перцем, мукой, солят и тушат еще 5—7 минут. Затем все это заливают бульоном, чтобы получить густой соус. Яйца отваривают вкрутую, нарезают кубиками и при подаче на стол кладут в каждую порцию, сверху поливают сметаной.

ГРИБЫ С ЯЙЦАМИ

Продукты для приготовления: 250 свежих грибов, 150 *г* смальца, 10 яиц, 250 *г* зеленого горошка, зелень петрушки, соль.

Грибы нарезают соломкой и тушат в смальце (75 *г*). В другой посуде в оставшемся смальце жарят размешанные яйца до полуготовности. Затем домешивают к ним тушеные грибы, солят и домешивают консервированный зеленый горошек и мелко рубленную зелень петрушки.

ОМЛЕТ ГРИБНОЙ

Продукты для приготовления: 250 свежих грибов, 10 яиц, 120 *г* сливочного масла, молотый черный перец, зелень петрушки, соль, 2 столовые ложки муки.

Грибы варят в соленой воде до мягкости и мелко нарезают. Яйца взбивают с мукой, домешивают к грибам, солят, перчат. В сковороде разогревают сливочное масло, выливают туда смесь яиц с грибами и зажаривают с одной стороны. Сверху посыпают мелко рубленной зеленью петрушки и загибают в середину два противоположных конца.

Подают на стол горячим.

ГРИБЫ, ЖАРЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 250 *г* свежих грибов, 120 *г* смальца, 100 *г* репчатого лука, 400 *г* сметаны, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, зелень петрушки, соль, молотый черный перец.

Это блюдо готовят из любых съедобных грибов. Грибы чистят, моют отваривают в соленой воде (отвар сливают), мелко нарезают и хорошо вымывают в холодной воде. Затем в смальце тушат 5—6 минут мелко нарезанный репчатый лук, добавляют к ним грибы, заливают 100 *г* воды или бульона. Когда вода испарится, солят, добавляют молотый красный и черный перец, заливают сметаной и кипятят еще 4—5 минут.

На стол подают с клецками или отварным рисом.

ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ

Продукты для приготовления: 250 *г* свежих грибов, 50 *г* муки, 2 яйца, 200 *г* панировочных сухарей, 200 *г* жира, соль.

Для этого блюда отбирают грибы средних размеров. Их чистят, моют и 15 минут варят в соленой воде. Затем сцеживают и охлаждают. Холодные грибы обкатывают в муке, затем во взбитых яйцах и панировочных сухарях. Жарят в горячем жире и подают на стол в теплом виде.

ГРИБЫ, ЗАЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

Продукты для приготовления: 1 кг шляпок свежих белых грибов или шампиньонов, 200 *г* смальца, 200 *г* муки, 300 *г* пива, 50 *г* растительного масла, 3 яйца, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Шляпки свежих грибов чистят, моют, посыпают черным перцем, солят, обмакивают в пивном тесте и жарят в горячем жире. Готовые грибы посыпают сверху мелко рубленной зеленью петрушки.

Приготовление пивного теста: муку, пиво, растительное масло и 3 желтка хорошо размешивают, солят, затем домешивают осторожно крепкую пену из 3 взбитых белков.

ГРИБНОЕ СУФЛЕ

Продукты для приготовления: 400 *г* свежих грибов, 100 *г* булки, 5 яиц, 50 *г* смальца, 1 чайная ложка мелко нарезанного репчатого лука, 2 столовые ложки панировочных сухарей, молотый черный перец, 50 *г* сливочного масла, 30 *г* тертого сыра, соль.

Грибы мелко нарезают и тушат до готовности в жире с мелко нарезанным луком и зеленью петрушки, добавляют черный перец и соль. Все это вместе с намоченной в воде и хорошо отжатой булкой пропускают через мясорубку. Затем хорошо вымешивают с яичными желтками и крепкой пеной взбитых яичных белков. Посуду смазывают жиром, посыпают панировочными сухарями, выкладывают в нее грибную массу, накрывают крышкой и ставят в большую посуду с горячей водой. Кипятят на умеренном огне 40—45 минут.

Подавая на стол, каждую порцию поливают растопленным сливочным маслом и посыпают тертым сыром.

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Продукты для приготовления: 500 *г* свежих белых грибов, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* булки, 150 *г* молока, 3 яйца, молотый черный перец, 50 *г* панировочных сухарей, 200 *г* смальца, соль.

Грибы мелко рубят, тушат до готовности на сливочном масле и охлаждают. Затем их смешивают с вымоченной в молоке булкой, яйцами, солью, молотым черным перцем и 20 *г* панировочных сухарей. Из этой массы формуют котлеты, обкатывают их в панировочных сухарях. Жарят с двух сторон в горячем смальце.

ГРИБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Продукты для приготовления: 250 *г* свежих грибов или шампиньонов, 100 *г* сливочного масла, 5 яиц, 100 *г* сметаны, 50 *г* панировочных сухарей, 100 *г* булки, 100 *г*

копченого сала (корейки или грудинки), молотый черный перец, соль.

Грибы чистят, моют, отрезают ножки, мелко рубят и тушат в небольшом количестве сливочного масла, посыпают перцем и солят. Затем к грибам добавляют нарезанные мелкими кубиками копченое сало, яйца, сваренные вкрутую, сметану и панировочные сухари. Все это хорошо вымешивают и выкладывают бугорками на отваренные шапочки грибов. Затем нарезают тонкими ломтиками булочку, выкладывают их на смазанный сливочным маслом противень, а сверху кладут фаршированные грибы.

Запекают в горячей духовке и подают на стол в горячем виде.

ПОМИДОРЫ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* свежих грибов, 16 свежих помидоров средних размеров, 100 *г* сливочного масла, 80 *г* смальца, 80 *г* репчатого лука, 200 *г* мясного бульона, 30 *г* муки, 2 яйца, 30 *г* панировочных сухарей, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Сверху у помидоров вырезают кружочек, вынимают чайной ложкой середину. Помидоры укладывают на смазанный сливочным маслом противень вверх вырезом. В отдельной посуде в жире подрумянивают мелко нарезанный лук, тушат в нем мелко нарезанные грибы, солят, посыпают перцем. Затем добавляют мелко рубленную зелень петрушки. Если сока мало, доливают бульон. Когда сок испарится, посыпают мукой, жарят 4—5 минут на умеренном огне, постоянно помешивая. Далее посыпают панировочными сухарями, доливают бульон и добавляют яйца. Помидоры внутри посыпают черным перцем, солью и наполняют грибной массой. Сверху посыпают панировочными сухарями, растопленным сливочным маслом и запекают в духовке при средней температуре 40—45 минут.

При подаче на стол посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА I

Продукты для приготовления: 10—12 яиц, горчица, зеленый лук, 3—4 гриба средней величины, 60 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, 300 *г* молока, 50 *г* сливок, 60 *г* сыра, молотый черный перец, соль.

8 яиц варят вкрутую, разрезают пополам (вдоль), вынимают желтки и протирают сквозь дуршлаг или сито. Добавляют горчицу, мелко нарезанный зеленый лук, перец, тонко нарезанные и предварительно поджаренные в 30 *г* сливочного масла грибы, кусочек масла и солят. Все это хорошо перемешивают и полученной массой начиняют белки яиц. В остальном количестве сливочного масла подрумянивают муку, заливают молоком, варят 10—12 минут до получения соуса густой консистенции и отставляют. Затем в сливках хорошо размешивают сырые яичные желтки и смешивают с соусом. Добавляют тертый сыр, крепкую пену из яичных белков, солят и опять все хорошо перемешивают.

Форму смазывают внутри сливочным маслом, на дно наливают небольшое количество соуса, укладывают яйца и заливают оставшимся соусом. Сверху посыпают тертым сыром и выпекают в духовке при средней температуре до румяного цвета.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА II

Продукты для приготовления: 4 яйца, 50 *г* ветчины, 100 *г* сметаны, жир, соль. **Для панировки:** 1 яйцо, 40 *г* муки, 60 *г* панировочных сухарей.

Яйца варят вкрутую, надрезают с тупого конца, вынимают желтки и растирают. К желткам добавляют мелко нарезанную ветчину, немного сметаны, перемешивают и полученной массой наполняют белки. Панируют их в яйце, размешанном с мукой, потом в сухарях и жарят в большом количестве жира до румяного цвета.

ЯИЧНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 40 *г* жира, 40 *г* муки, 20 *г* сахара-пудры, 60 *г* лука, 100 *г* сметаны, 6—8 яиц, 1 чайная ложка молотого красного перца, лавровый лист, 3—5 горошин черного перца, уксус, соль.

В разогретый жир всыпают одну ложку сахара-пудры. Когда сахар подрумянится, добавляют муку и тертый лук. Через 3—4 минуты посыпают красным перцем и наливают 1200 *г* воды или мясного отвара. Потом солят, добавляют черный перец, лавровый лист, уксус (по вкусу). Варят на слабом огне, процеживают и опять ставят варить. В конце вбивают яйца и заправляют сметаной. Наливая суп в тарелки, в каждую кладут еще по 1—2 целых вареных яйца.

ЯИЧНЫЙ СУП С УКРОПОМ

Продукты для приготовления: 3 целых яйца, 1 яичный желток, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, большой пучок укропа, 100 *г* сметаны, соль.

В масле поджаривают муку до светло-желтого цвета, добавляют мелко нарезанный укроп, заливают литром воды, солят и кипятят несколько минут. В тарелки раскладывают сваренные вкрутую и нарезанные большими кусочками яйца, кладут по столовой ложке сметаны, предварительно хорошо размешанной с сырым желтком, и заливают горячим супом.

ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 80 *г* сливочного масла, 150 *г* грибов, 8 яиц, 200 *г* сметаны, 50 *г* тертого сыра, немного лука и зелени петрушки, соль.

Берут половину (40 *г*) сливочного масла и тушат в нем мелко нарезанный лук и нарезанные соломкой грибы. Потом все кладут в посуду, стенки которой смазаны сливочным маслом, и вбивают 6 яиц так, чтобы желтки остались целыми. Отдельно в сметане размешивают 2 яйца, солят, добавляют зелень петрушки и заливают яйца с грибами. Сверху посыпают тертым сыром и запекают в духовке при средней температуре до золотистого цвета.

ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* свежего зеленого горошка (можно консервированного), 8 яиц, 50 *г* сливочного масла, зелень петрушки, соль, сахар.

Горошек тушат в сливочном масле до готовности (консервированный хорошо разогревают), добавляют немного сахара, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, солят. Затем осторожно, чтобы желтки оставить целыми, вбивают на горох яйца, присаливают и запекают в духовке при средней температуре.

Блюдо подают на стол горячим.

ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 300 *г* грибов, 60 *г* жира, 6 яиц, 100 *г* сметаны или сливок, 2 *г* молотого черного перца, зелень петрушки, соль.

Грибы чистят, хорошо моют и нарезают мелкой соломкой. В отдельную посуду вбивают яйца, солят, перчат и размешивают со сметаной. В хорошо разогретый жир кладут грибы и поджаривают на сильном огне, солят, посыпают черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Затем заливают все яйцами, смешанными со сметаной, и, непрерывно помешивая, доводят до готовности (2—3 минуты).

Блюдо готовят непосредственно перед употреблением и подают на стол горячим.

ОМЛЕТ С СЫРОМ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 100 *г* муки, 50 *г* сливок или сметаны, 100 *г* жира или сливочного масла, 80 *г* сыра или ветчины, соль.

Яйца вбивают в глубокую тарелку или миску, солят, добавляют сливки или сметану, муку, тертый сыр или мелко нарезанную ветчину и перемешивают. В хорошо разогретом жире из этой смеси пекут оладьи любой формы и величины.

Подают на стол горячими.

ОМЛЕТ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 100 *г* муки, 100 *г* копченого сала, 50 *г* смальца, 300 *г* картофеля, 50 *г* лука, щепотка молотого черного перца, соль.

Нарезанное мелкими кубиками копченое сало жарят на сковороде. Шкварки вынимают, а к жиру добавляют смалец и жарят нарезанный небольшими кубиками картофель до румяного цвета. Затем картофель вынимают и в этом же жире тушат мелко нарезанный лук. Опять кладут картофель, солят, посыпают черным перцем, прибавляют шкварки, хорошо перемешивают и еще раз подогревают. Из яиц пекут омлетные блины, в которые заворачивают полученную начинку.

Блюдо подают на стол горячим.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 200 *г* грибов, 8 яиц, 100 *г* муки, 50 *г* сметаны, 50 *г* жира, 1 *г* молотого черного перца, немного лука и зелени петрушки, 10 *г* соли.

Очищенные и помытые грибы мелко нарезают и тушат вместе с нарезанным луком в небольшом количестве жира. Потом солят, посыпают черным перцем и зеленью петрушки. Отдельно размешивают яйца с солью, сметаной, мукой и в сковороде в небольшом количестве жира жарят до полуготовности. На середину омлета кладут грибную смесь, подворачивают концы и жарят до готовности.

Подают на стол горячим.

ЛЕТНЕЕ ЯИЧНОЕ ЛЕЧО

Продукты для приготовления: 100 *г* копченого сала, 50 *г* жира, 80 *г* лука, 200 *г* зеленого болгарского перца, 200 *г* свежих помидоров, 6 яиц, 4 сосиски, 20 *г* соли.

Мелко нарезанное копченое сало выжаривают на сковороде до полуготовности, добавляют жир и тушат в нем лук. Потом кладут нарезанные кружочками сосиски (можно и нежирную колбасу), обжаривают, добавляют нарезанный небольшими кусочками зеленый перец и продолжают тушить. Когда перец станет мягким, кладут нарезанные кусочками помидоры, солят, несколько минут тушат все вместе и, наконец, заливают слегка взбитыми яйцами. Помешивая, тушат до готовности.

ЯИЧНИЦА ПО-ЛЕТНЕМУ

Продукты для приготовления: 200 *г* копченого сала, 8 яиц, 100 *г* лука, 500 *г* свежих помидоров, немного молотого черного перца и зелени петрушки, соль.

Тонкие ломтики копченого сала надрезают с одной стороны в виде гребешка и жарят до полуготовности. Сало вынимают, а в жире тушат мелко нарезанный лук. Нарезанные дольками или кольцами помидоры кладут на лук, солят, посыпают перцем, зеленью петрушки и на сильном огне, осторожно помешивая, тушат до готовности. Потом на помидоры укладывают сало и вбивают яйца так, чтобы желток оставался целым. На тарелку также переносят осторожно, чтобы желток не растекался.

ОБЫКНОВЕННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Продукты для приготовления: 8 яиц, 50 *г* булки, 200 *г* сметаны, 60 *г* сливочного масла, 40 *г* панировочных сухарей, зелень петрушки, молотый черный перец, молоко, соль.

Сваренные вкрутую яйца разрезают пополам (вдоль или поперек), вынимают желтки и хорошо растирают с вымоченной в молоке и отжатой булкой. Смешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки, черным перцем, 2—3 столовыми ложками сметаны. Этой массой начиняют белки, заливают сметаной и выпекают в разогретой духовке. В конце сверху посыпают поджаренными в масле панировочными сухарями.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 150 *г* консервированной стручковой фасоли, зеленый горошек или спаржа, 3 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 50 *г* сливочного масла, соль.

Консервированные овощи сцеживают. Яйца, сметану и соль хорошо размешивают и в сковороде на масле готовят омлет. На середину омлета накладывают овощи и сворачивают трубкой.

Подавая на стол, можно посыпать тертым сыром.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА-ПОМИДОРЫ

Продукты для приготовления: 4 яйца, 4 помидора средней величины, 120 *г* окорока, майонез, молотый черный перец, соль.

Помидоры кладут в дуршлаг, на несколько секунд опускают в кипяток и снимают кожицу. Сваренные вкрутую яйца разрезают вдоль пополам и вынимают желтки, 40—45 *г* окорока мелко нарезают, смешивают с майонезом (1—2 ложки), желтками и начиняют белки. Оставшийся окорок также нарезают мелко, смешивают с майонезом, добавляют по вкусу перец, соль и начиняют помидоры, из которых предварительно чайной ложкой выскабливают середину.

Потом половинки яйца складывают вместе, вставляют в помидор острым концом вниз и заливают майонезом.

БУЛКА В «ШУБЕ»

Продукты для приготовления: 4 булки по 50 *г*, 2 яйца, 200 *г* молока, 120 *г* жира, 20 *г* муки, соль.

Булку разрезают на две плоские половинки, каждую обмакивают в теплом молоке, потом в муке и хорошо

размешанных яйцах. В сковороде разогревают жир и подрумянивают булку с обеих сторон.

Булку «в шубе» подают на завтрак или ужин к чаю, кофе.

ГЛАЗУНЬЯ (ВАРЕНАЯ)

В сковороду наливают на 4—5 см воды, солят, добавляют немного уксуса и доводят до кипения. Помытые яйца разбивают осторожно над кипящей водой и опускают содержимое в кипяток, подбирая ложкой белок так, чтобы яйцо сохранило свою форму. Кипятят 4—5 минут на умеренном огне, затем вынимают шумовкой и перекладывают в холодную воду.

ГЛАЗУНЬЯ (ЖАРЕНАЯ)

Помытые яйца выбивают осторожно в горячий жир на сковороду, солят, посыпают молотым красным сладким и черным перцем. Готовую глазунью посыпают мелко рубленной зеленью петрушки или укропом.

ЯЙЦА В СТРУЧКОВОМ ПЕРЦЕ СО СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 4 перца (желательно круглые), 4 яйца, 1 чайная ложка смальца, 60 *г* репчатого лука, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка муки, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного сладкого перца, 100 *г* молока, жир для жарки, соль.

В чайной ложке смальца тушат мелко нарезанный лук, добавляют молотый красный перец, муку, заливают сметаной и молоком. Кипятят и снимают с огня. Перец чистят, моют, в каждый разбивают по одному яйцу, солят, перчат и осторожно опускают в горячий жир и жарят, пока белок не затвердеет. Затем выкладывают перец на тарелку и заливают сметанным соусом.

Подают на стол с дольками вареного картофеля.

ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 60 *г* смальца, 80 *г* репчатого лука, 2 стручковых перца, 1 помидор, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, чайная ложка муки, соль.

Яйца варят вкрутую, охлаждают в воде и чистят. Мелко нарезанный лук тушат в смальце, добавляют молотый красный перец, 2—3 столовые ложки воды и тушат под крышкой. Когда вода выкипит, добавляют нарезанные ломтиками перец и помидор и тушат, пока перец помякнет. Тогда заливают сметаной, размешанной с мукой, добавляют нарезанные крутые яйца, кипятят 2—3 минуты и подают на стол с вареным картофелем и солеными, маринованными или консервированными овощами.

ГЛАЗУНЬЯ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 100 *г* сливочного масла, 200 *г* сметаны, 100 *г* тертого сыра, соль.

На сливочном масле готовят обыкновенную глазунью. В широкую посуду кладут 50 *г* сливочного масла, разогревают его, заливают 100 *г* сметаны, кладут в него глазунью, оставшееся масло кладут сверху и заливают оставшейся сметаной. Затем солят, посыпают тертым сыром и запекают в горячей духовке.

ЯИЧНИЦА «ЮЖНАЯ»

Продукты для приготовления: 8 яиц, 300 *г* сметаны, 50 *г* сливочного масла, 100 *г* тертого сыра, 20 *г* панировочных сухарей, соль.

Плоскую посуду смазывают сливочным маслом и посыпают панировочными сухарями. Затем заливают сметаной и по одному выбивают в нее яйца (осторожно, чтобы желтки остались целыми). Белки солят и сверху кладут оставшееся сливочное масло. Запекают в духовке при умеренной температуре до готовности. Затем яйца перекладывают на тарелку и посыпают тертым сыром.

ЯИЧНИЦА ВЗБИТАЯ ПАРОВАЯ

Продукты для приготовления: 10 яиц, 60 *г* сливочного масла, 100 *г* сливок или молока, соль.

В большой кастрюле кипятят воду. Меньшую ставят в нее и разогревают на пару сливочное масло. Когда масло растанет, вынимают меньшую кастрюлю из большей, разбивают в нее яйца, добавляют сливки, соль и хорошо взбивают. Затем снова ставят в горячую воду и, постоянно помешивая, доводят яичницу до средней консистенции.

Подают на стол горячей.

Когда яйца начинают загустевать, к ним можно добавить 50 *г* тертого сыра, 150 *г* мелко нарезанных тушеных грибов или 100 *г* копченой колбасы, нарезанной маленькими кубиками.

ЯИЧНИЦА С ОКОРОКОМ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 250 *г* окорока, 50 *г* смальца, молотый черный перец, мелко рубленная зелень петрушки, соль.

Смалец разогревают, кладут в него тонкие ломтики окорока (вареного) и поджаривают с одной стороны. Затем переворачивают окорок на другую сторону, осторожно разбивают на него яйца по одному и запекают в горячей духовке. Это блюдо на тонких ломтиках копченого сала. Сверху по вкусу посыпают молотым черным перцем и зеленью петрушки.

Вместо окорока или сала можно использовать разрезанные вдоль сосиски или сардельки.

ЗЕЛЕНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ В ЯИЧНИЦЕ

Продукты для приготовления: для одной порции 2 перца, 2 яйца, 30 *г* репчатого лука, 1 чайная ложка смальца, соль.

Нарезанный кружочками лук тушат в смальце. Когда лук немного помякнет, добавляют нарезанный тонкими кружочками стручковый перец, тушат 5—7 минут, затем добавляют яйца, солят и оставляют на огне, пока белок не загустеет.

ЯИЧНИЦА ДИЕТИЧЕСКАЯ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 1 столовая ложка молока, 30 *г* тертого сыра, зелень петрушки, соль.

В чашечке хорошо размешивают яйца с молоком, солят. Сковороду разогревают, наливают в нее яйца, постоянно помешивая, жарят 3—4 минуты. Сверху посыпают тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

БЕЗЕ ЯИЧНОЕ

Продукты для приготовления одной порции: 2 яйца, соль, смалец или сливочное масло.

Белки отделяют от желтков, желтки оставляют в скорлупе. Белки взбивают в крепкую пену, солят, шумовкой набирают белковую пену, кладут в середину желток и жарят в горячем жиру.

ЯИЧНОЕ «ГНЕЗДО» С СЫРОМ

Продукты для приготовления: для одной порции 2 яйца, 2 *г* тертого сыра, 10 *г* сливочного масла, соль.

В посуде растапливают сливочное масло, домешивают крепкую пену взбитых яичных белков, ложкой вдавливают углубления, куда всыпают тертый сыр и выпускают яичные желтки, солят и запекают в горячей духовке 4—5 минут.

Подают на стол в горячем виде.

ЯИЧНЫЕ КОРЖИКИ

Продукты для приготовления: 8 яиц, 100 *г* булки, 100 *г* молока, 60 *г* лука, 50 *г* копченого сала (корейки или грудинки), зелень петрушки, молотый красный перец, молотый черный перец, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 *г* смальца или растительного масла, соль.

Сало (корейку или грудинку) нарезают мелко, вытапливают жир, шкварки вынимают, а из 6 яиц в жире готовят крутую яичницу, которую затем дважды пропускают через мясорубку вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой. Добавляют соль, молотый красный и черный перец, 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, панировочные сухари. Затем из этой массы формуют круглые коржики и жарят их в жире с двух сторон.

ОМЛЕТ С НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: для одной порции 2 яйца, 1 столовая ложка сметаны, 15 *г* сливочного масла, сыр, зеленый горошек, окорок, тушеные овощи, соль, 1 столовая ложка муки.

Яйца хорошо вымешивают со сметаной, мукой и солью. Масло сильно разогревают в сковороде, выливают туда яйца, жарят с двух сторон. Затем наполняют тертым

сыром, смешанным с консервированным зеленым горошком, тушенным в сливочном масле, или сметаной с мелко нарезанным окороком.

Подают на стол с овощными салатами.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

КАРП С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты для приготовления: 800—1000 *г* карпа, 500 *г* отваренного в мундирах, очищенного и нарезанного кружочками картофеля, 120 *г* копченого сала, 50 *г* жира, 100 *г* лука, 1 столовая ложка красного молотого перца (сладкого), 200 *г* сметаны, 30 *г* сливочного масла, 100 *г* воды, соль.

Посуду смазывают сливочным маслом и укладывают на дно картофель. Рыбу чистят, шпигуют салом, нарезают кусками и кладут на картофель. В жире подрумянивают мелко нарезанный лук, посыпают перцем, заливают водой и тушат, пока не загустеет.

Рыбу слегка присаливают, заливают этой массой и сметаной. Тушат в духовке 40—45 минут при высокой температуре. Следят, чтобы рыба не подгорела.

СУДАК ПО-БАКОНЬСКИ

Продукты для приготовления: 600 *г* филе судака, 150 *г* грибов, 30 *г* муки, 50 *г* жира, 30 *г* сливочного масла, 40 *г* лука, 5 *г* молотого красного перца, 100 *г* сметаны, 100 *г* сливок, соль.

Нарезанное на куски филе судака укладывают на дно смазанной сливочным маслом посуды (с низкими бортами), солят и сбрызгивают 2—3 столовыми ложками воды. Тушат в духовке.

Лук мелко нарезают, подрумянивают в горячем жире, добавляют красный перец, очищенные, помытые и мелко нарезанные грибы, солят и также тушат. Когда сок испарится, доливают жидкость, которая образовалась при тушении рыбы, размешанную с мукой сметану и сливки, кипятят 3—5 минут и этим соусом поливают разложенные на тарелке куски готовой рыбы. Сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Подают на стол с жареным на масле картофелем или мелкими клецками.

ПАПРИКАШ * ИЗ КАРПА ИЛИ СОМА

Продукты для приготовления одной порции: 150—200 *г* рыбы, 60 *г* жира, 20 *г* муки, 150 *г* тертого лука, $^1/_2$ столовой ложки молотого красного перца, 150 *г* сметаны, 2 стручка сладкого зеленого перца, соль.

Тертый лук подрумянивают в жире и посыпают красным перцем. В этом же жире подрумянивают нарезанную на куски рыбу и тонко нарезанный зеленый перец. В сметане размешивают муку, заливают рыбу и кипятят 12—15 минут на слабом огне.

Подают на стол с картофельным гарниром или клецками.

СЕГЕДИНСКАЯ ** УХА

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы, 2 луковицы средней величины, 1 чайная ложка молотого красного перца, 3 стручка сладкого зеленого перца, 1—2 стручка горького красного перца, соль.

Самая лучшая уха из карпа или сома. Можно использовать и другую небольшую рыбу.

Лук мелко нарезают и варят в воде, добавляют несколько карасей или другой небольшой рыбы. Когда она сварится, протирают сквозь дуршлаг или сито. Более крупную рыбу режут на куски толщиной 3 см, солят и отставляют на 15—20 минут. Затем укладывают на дно кастрюли, заливают полученным соусом, посыпают красным перцем, сверху кладут нарезанный кусочками зеленый перец, целые стручки красного перца и варят на медленном равномерном огне 30—35 минут.

Подают на стол в посуде, в которой варилась уха, а потом разливают в тарелки.

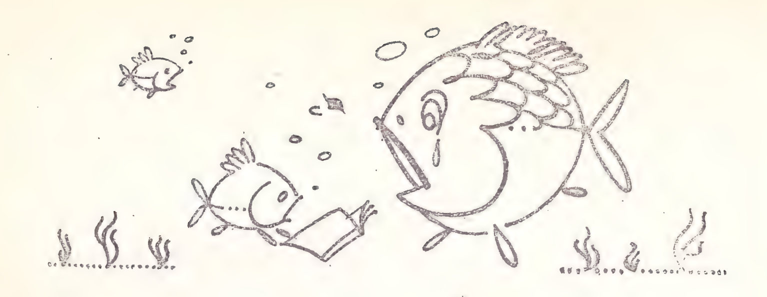
ФИЛЕ СУДАКА ИЛИ СОМА В СУХАРЯХ

Продукты для приготовления одной порции: 160—200 *г* судака, 2 яйца, 120 *г* панировочных сухарей, мука, жир, соль.

---

* Паприкашем в венгерской кухне называют мясные и другие блюда, приготовленные с использованием подрумяненного в жире лука, к которому добавляют большое количество красного перца (по-венгерски паприки).

** Сегед — город на юге Венгрии. Сегединская уха славится на весь мир.



Слегка присоленные куски рыбы обваливают в муке, взбитых яйцах и панировочных сухарях. Жарят в горячем жире до румяного цвета.

Подают филе на стол горячим с картофельным гарниром.

ФОРЕЛЬ В СУХАРЯХ

Продукты для приготовления: 1 *кг* форели, 200 *г* жира, 50 *г* муки, 200 *г* панировочных сухарей, 2 яйца, соль.

Форель чистят, моют, натирают солью и оставляют на 25—30 минут. Потом насухо вытирают тканью. В сковороде хорошо разогревают жир. Рыбу обваливают в муке, яйцах, панировочных сухарях и жарят до румяного цвета. Если рыба небольшая (50—100 *г*), ее жарят целой: сгибают пополам, всунув хвост в рот.

ФОРЕЛЬ В ВИНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* форели, 1 *л* белого столового вина, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* муки, 1 лимон, 1 *г* лаврового листа, 10 *г* соли.

В кастрюлю наливают вино и кладут лавровый лист. В масле подрумянивают муку, засыпают в вино и кипятят 10—15 минут. Потом туда же кладут очищенные и помытые куски форели, солят и варят 10 минут на слабом огне.

Подают на стол в соусе, полив еще лимонным соком.

СОМ С РИСОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти сома, 80 *г* лука, 200 *г* риса, 150 *г* жира, 1 *л* костного отвара или бульона, 5 *г* молотого красного перца, 30 *г* соли.

Сом нарезают кусками толщиной в палец, натирают солью и оставляют на 20—25 минут. В сковороде в жире подрумянивают мелко нарезанный лук. Тем временем в кастрюле в жире обжаривают рис, заливают бульоном и варят. Когда рис станет мягким, смешивают его с луком, кладут на дно эмалированного противня, сверху укладывают куски рыбы, посыпанные красным перцем, и выпекают в горячей духовке 15—20 минут.

Подавая на стол, украшают кружочками лимона.

РЫБА В СОУСЕ ИЗ КРАСНОГО ВИНА

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы, 500 *г* красного натурального вина, 20 *г* жира, 80 *г* сливочного масла, 50 *г* муки, 1 *г* молотого черного перца, 20 *г* соли.

Очищенную рыбу нарезают кусками и натирают смесью соли и черного перца. В кастрюле кипятят вино с жиром, кладут в него рыбу и продолжают варить 20—25 минут на слабом огне.

Затем рыбу вынимают на тарелку, сок процеживают, добавляют к нему подрумяненную в масле муку и доводят до кипения. Этим соусом заливают рыбу.

РЫБА ПО-ВЕНГЕРСКИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбного филе, 1 *л* молока, растительное масло, панировочные сухари, 200 *г* сметаны, 200 *г* майонеза, молотый сладкий перец, соль.

Нарезанную кусками рыбу заливают на 10—12 часов соленым молоком. Затем противень смазывают растительным маслом, обкатывают в панировочных сухарях куски рыбы, запекают в горячей духовке по 5—7 минут с каждой стороны. Сметану смешивают с майонезом и молотым красным перцем.

Подают на стол горячую рыбу, поливая этим соусом. На гарнир можно подавать отварной рис или жареный картофель.

РЫБА В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбного филе, 400 *г* сметаны, пучок зелени петрушки, 100 *г* сливочного масла, один лимон, соль.

Рыбное филе нарезают небольшими кусками, солят, обрызгивают соком лимона и отставляют на 20 минут.

Огнеупорную посуду смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее куски рыбы. Сметану хорошо смешивают с мелко рубленной зеленью петрушки, заливают ею рыбу и запекают в духовке при средней температуре 30—40 минут.

КАРП ВАРЕНЫЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* карпа, луковица, 100 *г* сливочного масла, 500 *г* картофеля, 1 лимон, пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки уксуса, 2—3 лавровых листка, соль.

Карп нарезают небольшими кусками, кладут в кастрюлю, поливают уксусом и отставляют на 1—2 часа. В отдельной кастрюле кипятят воду, добавляют соль, целую луковицу, лавровый лист, чайную ложку сливочного масла. Рыбу кладут в эту воду и варят 30 минут на очень слабом огне. На сливочном масле жарят картофель. Готовую рыбу вынимают на блюдо, посыпают мелко рубленной зеленью петрушки и украшают кружочками лимона.

Подают на стол с жареным картофелем.

КАРП СО СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* карпа, 100 *г* копченого сала (корейки или грудинки), луковица, 300 *г* сметаны, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного сладкого перца, соль.

Карп нарезают небольшими кусками, солят и отставляют на 2 часа. Затем в кастрюлю с кипящей водой кладут куски рыбы и варят их 15—20 минут. В отдельной посуде подрумянивают мелко нарезанное кубиками сало и лук. В конце добавляют молотый красный перец. Рыбу вынимают шумовкой из жидкости, кладут ее к салу с луком, заливают неполным стаканом рыбного отвара, кипятят 5—7 минут и добавляют сметану.

КАРП В КРАСНОМ ВИНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* карпа, 200 *г* моркови, 100 *г* петрушки, луковица, 300 *г* натурального красного вина, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* муки, соль.

Рыбу нарезают небольшими кусочками, натирают солью и кладут на противень в растопленное сливочное масло.

Овощи варят в соленой воде до полуготовности, нарезают кружочками, выкладывают сверху на рыбу и заливают все красным вином. Тушат в горячей духовке до готовности. Готовую рыбу и овощи вынимают из вина. В отдельной посуде на сливочном масле подрумянивают муку, смешивают с винным соком и кипятят 3—5 минут. Если сока мало, доливают еще вина.

Подавая к столу, рыбу поливают винным соусом.

КАРП В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Продукты для приготовления: 1 *кг* карпа, 2 луковицы, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль.

Карп разрезают вдоль и нарезают кусочками по 4—5 см. На дно кастрюли кладут слой мелко нарезанного лука, сверху куски рыбы, посыпают молотым красным перцем, солят. Затем снова повторяют в том же порядке. Все это заливают водой и после закипания варят на слабом огне 40 минут. Рыбу вынимают и заливают процеженным соком.

РЫБНЫЙ ПЕРКЕЛЬТ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы, 100 *г* смальца, 2 небольшие луковицы, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного сладкого перца, соль.

Рыбу натирают солью. В кастрюле в горячем смальце подрумянивают мелко нарезанный лук и добавляют красный перец. Затем к луку кладут рыбу, досаливают и на малом огне тушат 30—35 минут.

РЫБА НА РОЖНЕ

Продукты для приготовления: небольшие (до 150—200 *г*) рыбины, мука, молотый красный сладкий перец, соль.

Рыбу чистят, моют, надрезают бока на расстоянии 1—1,5 см, натирают солью и посыпают смешанным с мукой молотым красным перцем. Жарят над углями костра на рожне.

ФОРЕЛЬ В ЯЙЦАХ

Продукты для приготовления: 10 форелей (приблизительно по 100 *г* каждая), 200 *г* смальца, 50 *г* муки, 200 *г* панировочных сухарей, 2 яйца, соль.

Рыбу чистят, моют, солят и отставляют на один час. В сковороде хорошо разогревают жир. Рыбу обваливают в муке, взбитых яйцах, панировочных сухарях и, согнув кольцом (всунув хвост в рот), жарят в горячем жире.

КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* карпа, 50 *г* копченого сала (корейки или грудинки), 800 *г* картофеля, 500 *г* сметаны, 50 *г* сливочного масла, соль.

Рыбу разрезают вдоль пополам, надрезают с внешней стороны на расстоянии 1—1,5 см, натирают солью, а в надрезы закладывают кусочки сала. В соленой воде отваривают нарезанный кубиками картофель. В смазанный сливочным маслом противень кладут картофель, сверху — рыбу, заливают сметаной и запекают в горячей духовке. Пока рыба жарится, картошка в сметане тушится, и рыба приобретает чудесный вкус. Готовность блюда определяют по мягкости рыбы.

ЩУКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* булки, 200 *г* молока, 100 *г* свежих грибов, 2 яичных желтка, 100 *г* смальца, молотый черный перец, соль.

Рыбу чистят, моют и начиняют фаршем, который готовят следующим образом: на сливочном масле тушат мелко нарезанные грибы, размешивают их с вымоченной в молоке булкой, добавляют яичные желтки, черный перец по вкусу, соль и все это хорошо вымешивают.

В противне растапливают смалец, кладут в него рыбу и зажаривают в горячей духовке.

ЩУКА, ФАРШИРОВАННАЯ ОРЕХАМИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы, 50 *г* булки, 200 *г* молока, 50 *г* грецких орехов, 50 *г* сливочного масла, 100 *г* смальца, 2 яйца, соль.

Рыбу чистят и вымывают. Намоченную в молоке булку хорошо перемешивают с молотым ядром грецкого ореха, маслом, яйцами, солью и все закладывают в середину рыбы.

В противне растапливают смалец, кладут в него рыбу и зажаривают в горячей духовке.

РЫБА МЕЛКАЯ МАРИНОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* рыбы, 250 *г* уксуса, 250 *г* репчатого лука, 20 *г* сахара, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 750 *г* воды, 1 чайная ложка соли.

Рыбу чистят, хорошо промывают, надрезают спинки на расстоянии 1,5—2 см, натирают солью и отставляют на 1 час. Лук нарезают тонкими кружочками. Воду, уксус, сахар размешивают и кипятят. На дно стеклянной банки кладут кружочки лука, на него рыбу, снова лук и рыбу и т. д. Сверху посыпают молотым черным перцем, заливают горячим маринадом и ставят в холодное место.

Рыба готова к употреблению через 4—5 дней.

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свежей рыбы (лучше всего щука, судак, сом или другой вид рыбы с белым мясом), 100 *г* моркови, 50 *г* петрушки, 250 *г* майонеза, 4 яйца, 1 лимон, зелень петрушки, соль.

Морковь, петрушку нарезают кружочками и варят в соленой воде 20—25 минут, затем кладут туда почищенную и помытую рыбу, варят до готовности, вынимают рыбу вместе с овощами. Когда рыба охладится, обирают мясо от костей, мелко нарезают, перемешивают с овощами, по вкусу досаливают (можно добавить и немного молотого черного перца), выкладывают пирамидой в круглые салатницы. Сверху заливают майонезом, украшают дольками крутых яиц, кружочками лимона и зеленью петрушки или салата.

Подают на стол в холодном виде.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

РОСТБИФ С ЛУКОМ

Продукты для приготовления: 4 куска говядины по 140—150 *г*, молотый черный перец, растительное масло или другой жир, лук по вкусу, соль.

Мясо нарезают не очень толстыми кусками. На расстоянии 1 см вокруг надрезают края, солят, посыпают черным перцем, поливают растительным маслом и оставляют на 10—15 минут. Отдельно жарят до полуготовности нарезанный кружочками лук, перекладывают в дру-

гую посуду, а в оставшемся жире обжаривают с обеих сторон мясо.

Лучший гарнир к ростбифу — картофель или рис.

РОСТБИФ В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 4 куска говядины по 150—160 *г*, 120 *г* лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, 100 *г* томатного сока, 2 стручка сладкого зеленого перца, 80 *г* жира, 500 *г* нарезанного тонкими дольками картофеля, немного воды, тмин, соль.

Мясо отбивают с обеих сторон. На расстоянии 1 см надрезают края, солят и жарят в горячем жире. Отдельно подрумянивают в жире мелко нарезанный лук, смешивают с красным перцем, томатным соком и водой, кладут туда жареное мясо и, накрыв крышкой, тушат до полуготовности. Затем прибавляют картофель и варят. Если надо, доливают воду. Вместе с картофелем кладут немного тмина и зеленый перец.

РОСТБИФ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 4 куска говядины по 140—160 *г*, 160 *г* лука, 80 *г* жира, 1 чайная ложка молотого красного перца, 200 *г* грибов, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, 2 столовые ложки томатного соуса, соль.

Мясо отбивают, надрезают края и солят. Потом хорошо зажаривают с обеих сторон и откладывают. Грибы тонко нарезают и жарят в этом же жире вместе с тертым луком. В конце посыпают красным перцем, сверху кладут мясо, заливают томатным соусом, разбавленным небольшим количеством воды, солят по вкусу, посыпают черным перцем, зеленью петрушки и тушат под крышкой до готовности.

Гарнир — макароны или лапша.

ГОВЯДИНА В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 600 *г* мякоти говядины, 60—80 *г* жира, 40 *г* копченого сала, 200 *г* белого натурального вина, $^1/_4$ лимона, 200 *г* сметаны, 3 *г* молотого черного перца, 40 *г* муки, 1 чайная ложка горчицы, 30 *г* сахара, 1—2 лавровых листка, 3 *г* молотого красного перца, чеснок, лук, соль.

Мясо нарезают небольшими кубиками, хорошо промывают, сцеживают воду. Копченое сало нарезают мелкими кубиками и жарят в разогретом жире до полуготовности. Потом примешивают слегка поджаренный мелко нарезанный лук, толченый чеснок, немного красного перца, заливают водой или бульоном и тушат. Когда шкварки готовы, кладут мясо, лавровый лист, посыпают черным перцем, солят, заливают вином и продолжают тушить на малом огне. Если жидкость выкипит, а мясо еще твердое, доливают вино. Когда мясо почти готово, жарят еще 10—12 минут только в жире без воды и вина. В сметане хорошо размешивают муку, заливают мясо, если надо, досаливают, прибавляют черный перец, сахар, горчицу, сок из четверти лимона, вынимают лавровый лист и варят до готовности.

Лучший гарнир — рис или картофельное пюре.

ПЕРКЕЛЬТ (ЖАРКОЕ) ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты для приготовления: 800 *г* говядины, 200 *г* лука, 1 столовая ложка сладкого красного перца, 100 *г* томатного сока, 3—4 стручка сладкого зеленого перца, 1 долька чеснока, 60 *г* жира, соль.

В хорошо разогретом жире жарят до золотистого цвета мелко нарезанный лук, прибавляют куски мяса и хорошо обжаривают. В конце посыпают красным перцем, заливают томатным соком, который предварительно разбавляют 100—150 *г* воды, солят, прибавляют толченый чеснок, нарезанный дольками зеленый перец и доводят до готовности.

Подают на стол с отварным картофелем.

ГОВЯДИНА ПО-СЕГЕДИНСКИ

Продукты для приготовления: по 150—180 *г* мякоти мяса на порцию (4 куска), 1 луковица, 1 столовая ложка молотого красного перца (сладкого), 2 свежих помидора, 1 стручок сладкого зеленого перца, 60 *г* жира, 100 *г* моркови, 70 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, соль.

Мясо хорошо отбивают с обеих сторон, слегка присаливают, обжаривают и отставляют. В этом же жире подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют красный перец и нарезанные дольками помидоры, кладут зажаренное мясо, доливают немного воды, тушат под крышкой,

затем прибавляют нарезанные морковь, петрушку и сельдерей, а когда мясо почти готово, кладут нарезанный дольками зеленый перец и тушат до готовности. Сок должен покрывать мясо.

Подают на стол с мелкими клецками или с отваренным в соленой воде картофелем, посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЖАРКОЕ С МАМАЛЫГОЙ

Продукты для приготовления: 800 *г* филе говядины, 100 *г* копченого сала, 20 *г* красного и 5 *г* черного молотого перца, 200 *г* кукурузной муки, 60 *г* смальца, соль.

Мясо нарезают кусками, тонко отбивают каждый с обеих сторон и кладут на середину кусочек сала. Смешивают соль с красным и черным перцем и посыпают мясо, которое потом сворачивают в рулет, обвязывают ниткой и жарят на противне в горячей духовке 20—25 минут. Внутри мясо должно остаться слегка сыроватым. Кукурузную муку или крупу варят в соленой воде до образования густой массы, охлаждают, нарезают большими кубиками и подают на стол к мясу.

ГОВЯДИНА ПОД ЛИМОННЫМ СОУСОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти говядины, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 50 *г* сельдерея, 1 головка лука, несколько долек чеснока, 2 столовые ложки муки, 300 *г* сметаны, сок половины лимона, растительное масло или смалец, соль.

Из мяса варят бульон вместе с овощами в соленой воде. Отваренное мясо вынимают из бульона и слегка обжаривают на растительном масле или смальце. Муку перемешивают со сметаной, вливают лимонный сок и этой массой заливают мясо, кипятят 3—5 мин.

Подают к столу с макаронами или рисом, а готовый бульон употребляют с любой заправой для супов.

БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ВИНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти говядины, 50 *г* смальца, 2 небольшие головки лука, 300—400 *г* белого натурального вина, молотый черный перец, молотый красный сладкий перец, соль.

Мясо нарезают тонкими порционными кусками, хорошо отбивают. В кастрюле с невысокими бортами растапливают смалец, укладывают слой мяса, посыпают черным и красным перцем, солят, покрывают нарезанным тонкими кружочками луком. Затем так же укладывают второй слой мяса и лука. Заливают мясо разбавленным водой столовым вином. Накрывают крышкой и на слабом огне тушат до готовности. Запекают в горячей духовке до румяного цвета.

ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 600 *г* говядины, 300 *г* свежих грибов, 100 *г* булки, 3 яйца, головка лука, 4—5 долек чеснока, молотый черный перец, молотый красный сладкий перец.

Мясо пропускают дважды через мясорубку. Мелко нарезанные грибы тушат с мелко нарезанным луком и рубленным чесноком до полуготовности. Мясной фарш смешивают с грибами, добавляют молотый черный, молотый красный перец и толченый чеснок. Формируют из фарша шарики величиной с яйцо. Придают им форму плоских лепешек, обмакивают сначала в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях. Дожаривают с обеих сторон в растительном масле.

Подают на стол с любым гарниром и соленьями.

ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ

Продукты для приготовления: 600 *г* говядины, 3 яйца, 100 *г* булки, молотый черный перец, мука, панировочные сухари, соль, растительное масло.

Мясо разрезают на куски, пропускают дважды через мясорубку, добавляют вымоченную в воде или молоке булку, 2 яйца, молотый черный перец, соль и хорошо размешивают. Формируют из этой массы шарики величиной с яйцо, обваливают их в муке и придают им форму плоских лепешек. Затем обмакивают лепешки во взбитом яйце, панировочных сухарях и зажаривают с обеих сторон в растительном масле.

Подают на стол с любым гарниром.

ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ С МАКАРОНАМИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* нежирной говядины, 150 *г* копченого сала, 100 *г* риса, 100 *г* сметаны, 2 яйца, сок половины лимона, 4—5 долек чеснока, молотый черный перец, соль.

Говядину вместе с копченым салом пропускают через мясорубку. Промытый рис слегка поджаривают в небольшом количестве жира, заливают водой и варят до готовности. Охлажденный рис добавляют к молотому мясу, добавляют толченый чеснок, соль, молотый черный перец, 2 яйца. Из полученной массы формируют котлеты и обжаривают их с обеих сторон в жире.

В жир, в котором жарились котлеты, добавляют сметану и лимонный сок. Поливают отварные макароны этим соусом и подают на гарнир к котлетам.

ГОВЯДИНА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* мякоти говядины, 100 *г* растительного масла, 1 головка лука, пучок петрушки, 2—3 лавровых листа, 2 столовых ложки муки, 500 *г* зеленого горошка, молотый черный перец, соль.

Поджаривают до золотистого цвета на масле мелко нарезанный лук, добавляют зелень петрушки, промытое, нарезанное мелкими брусками мясо, жарят его до полуготовности и посыпают мукой. Когда мука станет светло-коричневой, солят, добавляют молотый черный перец, вливают два стакана воды и тушат под крышкой около часа. Затем добавляют к мясу зеленый горошек и тушат под крышкой еще 10—15 мин.

ГОВЯЖЬИ ТРУБОЧКИ С ГОРЧИЦЕЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* нежирной мякоти говядины, 4 тонких ломтика копченого сала, 50 *г* растительного масла, головка лука, 200 *г* сметаны, 100 *г* белого натурального вина, молотый черный перец, соль.

Мясо нарезают тонкими ломтиками, хорошо отбивают, намазывают горчицей, кладут на каждый кусок говядины ломтик копченого сала, солят, перчат, свертывают каждый кусок в тугую трубочку, скрепляют в нескольких местах тонкой деревянной палочкой (спичкой) или связывают нитками. Мелко нарезанный лук обжаривают в растительном масле, кладут мясные трубочки на лук и

поджаривают немного со всех сторон. Затем поливают сметаной и вином, тушат в горячей духовке до готовности.

ВЫРЕЗКА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты для приготовления: по 200 *г* мяса для одной порции (всего 800 *г*), 100 *г* смальца, молотый черный и красный перец, соль, горчица, растительное масло.

Куски мяса натирают солью, молотым черным и красным перцем, горчицей, смазывают растительным маслом, кладут в полихлорвиниловый мешочек и ставят в морозильник на 3—4 сутки. Это называется «сухим маринадом».

Перед приготовлением мясо вынимают из мешочка, обтирают сухой салфеткой, куски мяса свертывают в рулончики, крепко перевязывают белой ниткой по спирали, перчат.

Смалец хорошо разогревают в сковороде, обжаривают мясо на сильном огне со всех сторон равномерно. Нельзя его прокалывать вилкой. Затем мясо перекладывают в горячую духовку на 15—20 мин., поливая временами жиром и поворачивают на все стороны. Мясо перекладывают в другую посуду, накрывают крышкой и ставят на пар на 15—20 мин. Затем нарезают мясо косо тонкими ломтиками, поливают собственным жиром. Мясо вкусное с горчицей.

ГОВЯДИНА С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* говядины, 100 *г* смальца, 4 картофелины средних размеров, 3 яйца, 100 *г* тертого сыра, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* окорока или копченой колбасы, 50 *г* панировочных сухарей, соль, молотый черный перец, 1—2 столовые ложки молока.

Кусок мяса помещают в «сухой маринад» (см. «Вырезка из говядины»). После этого обжаривают в смальце, перекладывают в судок, заливают горячим жиром и тушат в духовке 15 мин., затем выкладывают в тарелку и охлаждают. Тем временем варят картофель в кожуре, охлаждают, чистят и пропускают через мясорубку. Картофель солят, добавляют сливочное масло, тертый сыр, яичные желтки, горячее молоко, хорошо вымешивают. Холодное мясо с одной стороны смазывают яичным белком, выкладывают на него 1 *см* слой картофельной массы, посыпают

мелко нарезанным окороком или колбасой, панировочными сухарями, а сверху кладут сливочное масло. Перед подачей на стол мясо ставят в духовку на 15—20 мин., выдерживают еще 15 мин. в теплом месте и нарезают ломтиками.

ВЫРЕЗКА С ЛУКОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* говяжей вырезки 250 *г* смальца, 4 луковицы, 2 столовые ложки муки, молотый черный перец, соль.

Мясо ставят в «сухой маринад» (см. «Вырезка из говядины»).

За 30 мин. перед приготовлением мясо разрезают на 4 одинаковых куска, отбивают с обеих сторон, надрезают в нескольких местах на 2—3 *мм*, перчат, смазывают растительным маслом, укладывают куски один на другой, накрывают полотенцем и оставляют на один час.

Тем временем лук нарезают кружочками, солят и посыпают немного мукой. В сковороде разогревают смалец, помешивая постоянно вилкой, на сильном огне тушат лук до стекловидного состояния, вынимают его шумовкой и раскладывают тонким слоем на противне. Жир процеживают, а лук до подачи на стол держат в теплой духовке с открытой дверкой. Куски мяса солят, обваливают в муке и зажаривают с обеих сторон в горячем процеженном смальце. Выкладывают на тарелку и покрывают луком. Наилучший гарнир к этому блюду — картофельный.

ВЫРЕЗКА ПО-ВЕНГЕРСКИ

Продукты для приготовления: 800 *г* говяжей вырезки, 100 *г* копченого сала, 100 *г* смальца, 2 луковицы, молотый черный перец, 100 *г* белого натурального вина, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка муки, соль.

Мясо ставят в «сухой маринад» (см. «Вырезка из говядины»).

Затем шпигуют салом, обжаривают на сильном огне в смальце и снимают с огня.

Лук мелко нарезают и тушат в смальце. Обжаренную вырезку натирают молотым черным перцем, кладут в жир с луком, подливают 100 *г* горячей воды и тушат на умеренном огне до готовности. Если вода выкипает, а мясо еще твердое, доливают понемногу горячей воды. В конце дают выкипеть воде совсем и жарят мясо в смальце еще

4—5 мин., затем подливают вино, заливают сметаной с размешанной в ней мукой и кипятят вместе с мясом 5—6 мин. Вырезку нарезают ломтиками и заливают этим же сметанным соусом.

ГОВЯДИНА В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 800 *г* говядины (по 200 *г* для одной порции), 100 *г* копченого сала, 1 луковица, 50 *г* моркови, 10—12 горошин черного перца, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1 чайная ложка муки, 200 *г* сметаны, 100 *г* томатного сока, соль.

Мясо разрезают на 4 одинаковых куска, обтирают салфеткой насухо. Сало нарезают на 4 плоских куска, овощи — кружочками. Мясо отбивают и надрезают в нескольких местах на 2—3 *мм*. Смалец разогревают, быстро обжаривают в нем мясо на сильном огне и перекладывают на тарелку. В смалец кладут ломтики сала, посыпают его молотым красным перцем, сверху укладывают овощи, заливают томатным соком и 100 *г* горячей воды. На верх кладут мясо, солят и тушат до готовности под крышкой на среднем огне. Готовое мясо и сало вынимают, к овощам домешивают сметану с размешанной в ней мукой, кипятят 5—6 мин. и процеживают. Мясо кладут в процеженный соус и на умеренном огне тушат под крышкой еще 4—5 мин.

При подаче на стол сало кладут на мясо и заливают соусом.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* говядины, 2 головки лука, 4—5 долек чеснока, 100 *г* смальца, 50 *г* муки, молотый черный перец, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 *г* белого натурального вина, соль.

Мясо нарезают ломтиками, обжаривают на сильном огне в смальце с обеих сторон, перекладывают на тарелку. В этом жире тушат нарезанный кружочками лук, добавляют томатную пасту, кладут мясо, подливают немного горячей воды и тушат до полуготовности. Затем солят, добавляют толченый чеснок, вино и тушат до готовности, встряхивая временами кастрюлю, чтобы мясо не пригорело.

Готовое мясо посыпают молотым черным перцем.

ГОВЯДИНА С ЛИМОНОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* говядины, 100 *г* моркови, 80 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 1 луковица, 100 *г* смальца, 2 столовые ложки муки, молотый черный перец, цедра половины лимона, сок одного лимона, 1 чайная ложка горчицы, лавровый лист, щепотка сахара, 300 *г* сметаны, 1 столовая ложка рубленной зелени петрушки, соль.

Отбитые ломтики мяса обжаривают с обеих сторон в горячем жире, снимают с огня и перекладывают мясо на тарелку. В этом жире подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют 2 столовые ложки горячей воды, кладут туда лимонную цедру и лавровый лист. Мясо кладут в жир с луком, посыпают молотым красным перцем и в духовке тушат до полуготовности. Затем поливают мясо небольшим количеством воды, чтобы образовался пар, солят и переворачивают на другую сторону. Нарезанные мелкими кубиками овощи раскладывают равномерно на мясо, накрывают кастрюлю крышкой и тушат до готовности. Тогда добавляют зелень петрушки, сметану, горчицу, сок лимона, досаливают и по вкусу — сахар. Все это кипятят еще 5—6 мин. и подают на стол в горячем виде.

РОСТБИФ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯЙЦАМИ И ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* говядины, 2 луковицы, 250 *г* стручкового перца, 100 *г* помидоров, 50 *г* копченого сала, 3 яйца, 100 *г* смальца, 250 *г* сметаны, 1 столовая ложка муки, молотый красный сладкий перец, молотый черный перец, соль.

Мясо нарезают так, чтобы получились большие ломтики, которые отбивают осторожно, чтобы нигде не порвалось.

Сало нарезают мелкими кубиками. Треть мелко нарезанного лука откладывают. Мясо обжаривают в смальце с обеих сторон, а в этом же жире тушат две третьих частей лука. В сковороде вытапливают из сала жир, добавляют тушеный лук и продолжают тушить до мягкости. Затем добавляют нарезанные кусочками перец и помидоры, тушат до готовности, под конец вбивают яйца и держат на огне, пока они не загустеют. Снимают с огня.

Обжаренное мясо солят, накладывают на него (на 2—3 *см* от краев) овощную массу в яйцах, свертывают в рулон и перевязывают по спирали ниткой. Посыпают поверхность солью, обкатывают в муке. В судке согревают жир и на сильном огне обжаривают мясо со всех сторон.

Затем добавляют треть отложенного лука, молотый красный перец, заливают 150 *г* горячей воды и под крышкой тушат на умеренном огне до готовности, затем мясо вынимают. К соку домешивают сметану с мукой и кипятят 4—5 мин., процеживают, кладут в этот соус мясо и варят еще 5—6 мин. Мясо нарезают ломтиками и заливают соусом.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 800 *г* говядины, 100 *г* смальца, 60 *г* моркови, 60 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, молотый красный сладкий перец, 2 лавровых листка, 1 столовая ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 30 *г* муки, 100 *г* красного натурального вина, 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль.

Мясо режут ломтиками, отбивают с обеих сторон, натирают каждый ломтик черным перцем, солят и обжаривают в смальце на сильном огне со всех сторон, затем перекладывают его на тарелку. В этот жир кладут нарезанные кружочками овощи, тушат их до полуготовности, добавляют мелко нарезанный лук и тушат еще 4—5 мин. Тогда кладут в кастрюлю обжаренное мясо, лавровый лист, толченый чеснок и, подливая понемногу горячей воды, тушат под крышкой до готовности. Мясо снова вынимают на тарелку, к овощам добавляют сахар, муку, жарят 4—5 мин., заливают 500 *г* горячей воды, вином, кипятят 5—6 мин., сцеживают сок, кладут в него ломтики мяса и еще раз доводят до кипения. Овощи выкладывают на тарелку для гарнира.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА ШПИГОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 800 *г* говядины, 100 *г* копченого сала, 50 *г* грибов, 100 *г* моркови, 70 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 2 маринованных огурца среднего размера, 2 помидора, головка лука, 100 *г* смальца, молотый черный перец, 1 стручковый перец, 1 чайная ложка уксуса, цедра половины лимона, 20 *г* муки, соль.

Сало, грибы, огурцы нарезают длинными тонкими ломтиками, шпигуют ими мясо, перчат. Чищенные овощи нарезают кружочками. В кастрюле разогревают жир, мясо солят и обжаривают со всех сторон. Добавляют овощи, целую чищенную луковицу (которую позже вынимают),

помидоры (зимой — 50 г томатного сока), лимонную цедру, сало, уксус и добавляют немного кипятка. Тушат под крышкой на умеренном огне. Мясо вынимают, нарезают тонкими ломтиками. Затем в жир добавляют муку, 300 г кипятка и доводят до кипения. По вкусу можно добавить чайную ложку горчицы. Сок сцеживают, кладут в него мясо и кипятят еще 4—5 минут. Овощи кладут в тарелку к мясу.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА ФАРШИРОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* говядины, 4 яйца вкрутую, 1 столовая ложка горчицы, 100 г смальца, 60 г моркови, петрушки, 30 г сельдерея, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, молотый красный перец, 2 лавровых листка, 1 столовая ложка пасты или 2 свежих помидора, 30 г муки, 100 г красного натурального вина, 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль.

Плоский продолговатый кусок мякоти разрезают так, чтобы образовался «мешочек». Внутреннюю сторону «мешочка» смазывают горчицей. Чищенные яйца обмакивают в растительное масло и закладывают в мясо. Разрез сшивают ниткой.

Дальше готовят так, как указано в рецепте «Тушеная говядина с овощами».

ГОВЯДИНА С ФАСОЛЬЮ

Продукты для приготовления: 800 г говядины, 100 г копченого сала, одна луковица, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1 стручковый перец, 1 помидор (зимой — 1 столовая ложка томатной пасты), 200 г бобов фасоли, 250 г сметаны, 1 чайная ложка муки, соль.

Фасоль вечером заливают водой. На другой день воду сливают, фасоль заливают холодной водой и варят без соли.

В горячем жире, вытопленном из сала, тушат мелко нарезанный лук, добавляют молотый красный перец, кладут к нему мелко нарезанное мясо, обжаривают его 5—6 мин., заливают горячей водой и тушат до готовности. Под конец мясо следует обжарить (5—6 мин.). За 5—6 мин. до готовности добавляют нарезанные кусками перец и помидоры. С фасоли сцеживают воду, смешивают с мясом, солят.

В сметане размешивают муку, заливают ею мясо с фасолью и кипятят 5—6 мин.

ГОВЯЖЬИ БИТОЧКИ, НАЧИНЕННЫЕ ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 400 г говядины, 200 г свежих грибов, 1 столовая ложка рубленной зелени петрушки, молотый черный перец, 50 г смальца, 1 яйцо, соль.

Отбитые кусочки говядины обжаривают в жире.

Мелко нарезанные грибы жарят в смальце, добавляют остальные продукты, специи и намазывают грибную массу на готовые жареные куски мяса.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

ТУШЕНАЯ СВИНИНА

Продукты для приготовления: 600—800 г свинины, 100 г лука, 1 столовая ложка молотого красного перца, 1 долька чеснока, 4—5 стручков сладкого зеленого перца, 60 г жира, 50 г томатного сока, соль.

В горячем жире подрумянивают тертый лук, добавляют красный перец, кладут нарезанное небольшими кубиками мясо, обжаривают со всех сторон, солят, доливают томатный сок, предварительно разбавленный 2—3 ложками воды, прибавляют толченый чеснок, накрывают крышкой и тушат. Когда мясо станет мягким, кладут нарезанный дольками зеленый перец и доводят до готовности.

Подают на стол с клецками или картофелем в любом виде.

ПАПРИКАШ ИЗ СВИНИНЫ

Продукты для приготовления: 600—800 г свинины, 50 г лука, $1/2$ столовой ложки молотого красного перца, 4—5 стручков сладкого зеленого перца, 60 г жира, 200 г сметаны, 30 г муки, соль.

Тертый лук подрумянивают в горячем жире, добавляют красный перец и кладут нарезанное небольшими кубиками мясо. Обжаривают, солят, заливают 200 г воды, накрывают крышкой и тушат. Когда мясо почти готово, кладут нарезанный дольками зеленый перец, заливают его сметаной и размешанной в ней мукой и тушат до готовности.

Подают на стол с клецками.

ШАШЛЫК АССОРТИ

Продукты для приготовления: 600 *г* мяса (по 200 *г* свинины, говядины, телятины), 60 *г* копченого сала, 80 *г* жира, 2 луковицы, 100 *г* натурального белого вина, молотый черный перец, соль.

Куски мяса толщиной в 1—1,5 *см* отбивают, нарезают квадратами, приблизительно 3—3 *см*. Сало также нарезают кусками, а лук — кольцами и нанизывают все на тонкую заостренную 15-сантиметровую палочку, чередуя так: кусок сала, кусок говядины, кружок лука; кусок сала, кусок свинины, кружок лука; кусок сала, кусок телятины, кружок лука и т. д. В сковороде разогревают жир и обжаривают нанизанное мясо со всех сторон. Обжаренный шашлык посыпают черным перцем, заливают вином и под крышкой тушат до готовности.

Вместо телятины можно использовать баранину.

Подают на стол с рисом, полив мясо вином.

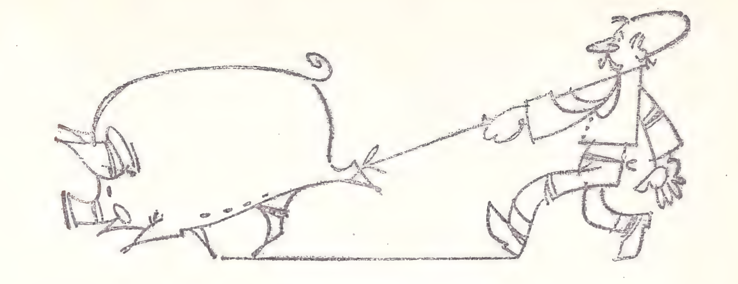
СВИНИНА В СМЕТАНЕ С ЛИМОНОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* мякоти свинины, 60—80 *г* жира, 40 *г* муки, 1 лимон, 150—200 *г* овощей (моркови, кореньев петрушки и сельдерея в соотношении 80:50:30), 2 яичных желтка, 2 столовые ложки томатного сока или 1 чайная ложка томатной пасты, 100—200 *г* воды, 200 *г* сметаны, лук, соль.

Овощи нарезают мелкими кубиками, лук и лимон — тонкими кружочками. Все укладывают на эмалированный противень с бортиками. Сверху кладут нарезанное тонкими ломтиками мясо и заливают горячим жиром. Жарят в разогретой духовке при высокой температуре до румяного цвета. Время от времени поливают собственным жиром. Когда мясо станет мягким, перекладывают его в отдельную посуду, а овощи заливают водой, кипятят и перетирают сквозь сито или дуршлаг. Сметану перемешивают с мукой, томатным соком, желтками, доливают овощную подливу и кипятят 7—8 минут. Перед подачей на стол жареное мясо подогревают и заливают этим соусом. По вкусу прибавляют сок лимона, соль, можно и горчицу.

СВИНЫЕ РЕБРА С КАПУСТОЙ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 600—800 *г* свиных ребрышек (8 штук), 120 *г* лука, 1 столовая ложка молотого красного перца, 80 *г* жира, 1 столовая ложка томатной



пасты, 400—500 *г* квашеной капусты, 30 *г* муки, 200 *г* сметаны, 1 долька чеснока, немного тмина, соль.

Отбитые с двух сторон ребра солят, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон в горячем жире. Затем мясо вынимают, а в жире подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют томатную пасту и красный перец. Обжаренное мясо кладут в этот сок, присаливают, добавляют толченый чеснок, тмин и тушат 5—7 минут. Потом кладут промытую в холодной воде и отжатую капусту, заливают сметаной, в которой предварительно размешивают муку, кипятят и подают на стол. По желанию сверху еще можно полить сметаной.

КАПУСТА, ПЕРЕЛОЖЕННАЯ СВИНИНОЙ

Продукты для приготовления: 400 *г* свиного фарша, 100 *г* копченой свиной колбасы, 60 *г* корейки или грудинки, 80 *г* риса, 80 *г* жира, 600—800 *г* квашеной капусты, 50—70 *г* лука, 3 дольки чеснока, 300 *г* сметаны, 3 *г* молотого красного перца, 2 *г* молотого черного перца, соль.

В 50 *г* жира подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют толченый чеснок, свиной фарш, солят, посыпают черным и красным перцем и, непрерывно помешивая, жарят 12—15 минут. Корейку или грудинку нарезают небольшими кубиками, жарят до полуготовности (до стекловидности сала), прибавляют нарезанную тонкими кружочками колбасу и жарят 3—4 минуты.

Квашеную капусту варят в соленой воде в течение 20 минут, затем воду сцеживают. Эмалированный противень с бортиками или судок смазывают жиром, кладут на дно 1/3 часть капусты, посыпают жареной смесью корейки и колбасы, опять кладут слой капусты, слой корейки с колбасой, поливают сметаной, укладывают сверху отваренный рис, потом поджаренное молотое мясо и, наконец,

оставшуюся треть капусты. Летом можно положить кружочки зеленого перца и помидоров. Сверху все заливают сметаной, посыпают красным и черным перцем (по желанию перцем можно пересыпать каждый слой) и тушат в духовке при средней температуре.

Подавая на стол, можно еще полить сметаной.

ГОЛУБЦЫ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 500 *г* квашеной шинкованной капусты, 8 листиков свежей капусты, 300 *г* свиного фарша, 100 *г* молотого копченого мяса или колбасы, 60 *г* риса, 120 *г* тертого лука, 1 яйцо, 40 *г* жира, 40 *г* муки, 1 долька чеснока, 1 чайная ложка молотого красного перца, молотый черный перец, сметана, соль.

Фарш и молотую колбасу перемешивают с яйцом, прибавляют 80 *г* тертого лука, предварительно подрумяненного в жире, немного специй, соль и отваренный рис. На дно кастрюли кладут нашинкованную промытую квашеную капусту. Подготовленным фаршем наполняют капустные листья и укладывают сверху. Потом снова кладут квашеную капусту и заливают водой, чтобы покрыла ее, присаливают и варят на малом огне 30—35 минут. Далее прибавляют заправу, которую приготавливают следующим образом: в разогретом жире подрумянивают муку, прибавляют оставшийся тертый лук, толченый чеснок, в конце — красный перец и заливают соком капусты (который появляется во время варки). Голубцы будут вкуснее, если в кастрюлю положить кусок копченой свинины (ножка, ухо, хвост, окорок).

Подавая на стол, голубцы поливают сметаной.

СВИНЫЕ БИТКИ В СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ

Продукты для приготовления: 8 кусков свинины по 80—100 *г* каждый, 50 *г* копченого сала, 60 *г* жира, 80 *г* лука, 250 *г* зеленого перца, 100 *г* свежих помидоров, 1 *г* молотого красного перца, мука, соль.

Мясо отбивают, солят, обваливают в муке и жарят с обеих сторон в горячем жире. Потом мясо перекладывают в кастрюлю, а в жире жарят нарезанные мелкими кубиками сало и лук и добавляют красный перец. Этим жиром заливают жареное мясо, доливают немного воды и тушат под крышкой.

Зеленый перец нарезают продолговатыми дольками

(на 8—10 частей), помидоры — кружками, укладывают сверху на мясо, когда оно уже почти готово, и продолжают тушить до готовности.

Таким же образом можно приготовить это блюдо в сметанном соусе. Для этого в 200 *г* сметаны размешивают 30—40 *г* муки, заливают готовое блюдо и кипятят 2—3 минуты.

Лучший гарнир к этим биткам — рис или картофель в любом виде.

ЖАРКОЕ С ГАЛУШКАМИ ПО-СТЕПНОМУ

Продукты для приготовления: 4 куска свинины по 150 *г* каждый, 4 куска копченого сала по 30 *г*, 100 *г* лука, 150 г муки, 1 яйцо, 60 *г* смальца, 5 *г* молотого красного перца, соль.

Куски сала и мяса надрезают по краям в виде гребня, зажаривают в смальце и вынимают. В этом же жире слегка подрумянивают нарезанный лук, домешивают красный перец, доливают 100 *г* воды и кипятят. Затем кладут жареное мясо, солят и под крышкой тушат до готовности. Из муки и яйца замешивают тугое тесто, отщипывают от куска небольшие галушки и тушат вместе с мясом до их готовности.

Подавая на стол, сверху кладут шкварки.

ТУШЕНЫЙ ОКОРОК С ВИНОМ

Продукты для приготовления: 400 *г* окорока, 200 *г* натурального вина, 100 *г* десертного вина типа «Мадера», картофель, морковь, коренья петрушки и сельдерея, немного лимонного сока, 6—8 горошин черного перца, 1—2 лавровых листка, соль.

Копченый окорок вместе с кожей варят в небольшом количестве воды, куда кладут также нарезанные кружками морковь, петрушку, сельдерей, 6—8 горошин черного перца, лавровый лист. Очищенный и нарезанный дольками картофель варят отдельно в подсоленной воде.

Когда окорок сварится, снимают с него кожу, перекладывают в другую посуду и жарят 8—10 минут в духовке при высокой температуре. Кожу мелко нарезают, прибавляют отваренные овощи и снятый с окорокового отвара жир и все вместе жарят на сковороде. Затем заливают вином (по желанию прибавляют немного лимонного сока), кипятят 1—2 минуты, после чего винный сок сцеживают.

Подавая на стол, окорок нарезают тонкими кусками, обкладывают отваренными в вине овощами с кожей. Сцеженный винный сок охлаждают и заливают им блюдо.

СВИНИНА С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свинины, 1 *кг* картофеля, молотый черный перец, соль, 300 *г* сметаны, 150 *г* тертого сыра, смалец или растительный жир.

Промытое мясо нарезают тонкими ломтиками, посыпают перцем, солят и в горячем жире обжаривают на сильном огне. Картофель отваривают в кожуре, чистят и нарезают кружочками. Кастрюлю смазывают жиром, укладывают в нее половину картофеля, перчат, солят, поливают жиром, в котором жарилось мясо. Кладут на картофель жареные ломтики мяса, затем другую половину картофеля. Снова солят, поливают жиром и заливают сметаной. Накрывают посуду крышкой и ставят в духовку на 10—15 мин.

При подаче на стол посыпают тертым сыром.

СВИНИНА СО СВЕЖЕЙ ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* свинины, 1—1,5 *кг* капусты, 1 чайная ложка сладкого молотого перца, 1 пучок укропа, головка лука, соль, 200 *г* сметаны, 1 столовая ложка муки, растительное масло.

Мясо нарезают на мелкие кусочки. Мелко нарезанный лук слегка поджаривают на растительном масле, кладут в него мясо, посыпают красным перцем, солят и тушат под крышкой до полуготовности. Тем временем тонко нашинкованную капусту отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и добавляют к мясу, заливают водой, чтобы мясо было покрыто ею. Муку тщательно размешивают в небольшом количестве холодной воды, добавляют сметану, мелко нарезанный укроп, заливают блюдо и варят еще 5—7 минут на слабом огне.

На гарнир подают картофельное пюре или жареный картофель.

ГОЛУБЦЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свинины, 1 стакан риса, головка репчатого лука, 2 яйца, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, 600 *г* квашеной капусты,

1 кочан квашеной капусты, 4 столовые ложки смальца, молотый черный перец, 300 *г* копченостей, 400 *г* сметаны, соль.

Рис поджаривают в смальце до золотистого цвета, доливают немного воды и варят на слабом огне минут десять. Мясо дважды пропускают через мясорубку, домешивают яйца, мелко нарезанный лук, рис, черный перец, соль. Все это тщательно перемешивают. С капустного кочана снимают листья, проваривают их минут 15—20, затем кладут в каждый лист фарш и формируют голубцы. Смазывают смальцем кастрюлю, кладут на дно слой квашеной капусты, на нее голубцы, снова слой капусты и снова голубцы и т. д. Сверху кладут слой квашеной капусты и нарезанные небольшими кусочками копчености. Наливают столько воды, чтобы она покрыла содержимое кастрюли. Сверху посыпают молотым красным перцем, накрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

Готовые голубцы выкладывают на блюдо, вокруг обкладывают капустой и поливают сметаной.

Это блюдо вкуснее, если постоит день-два, затем разогреть.

СВИНИНА С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 600 *г* свинины, 1 головка лука, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 морковки, 100 *г* свежих грибов (можно и сушеных), 150 *г* риса, молотый черный перец, соль, 100 *г* смальца.

Тушат в смальце мелко нарезанный лук, кладут в него мелко нарезанное мясо, шинкованную морковь. Немного поджаривают, затем добавляют грибы и томатную пасту. Посыпают черным перцем, солят, доливают немного воды и тушат до полуготовности. Затем добавляют хорошо промытый рис, заливают водой и варят до готовности.

Блюдо будет еще вкуснее, если сверху посыпать 100—150 *г* тертого копченого сыра и запечь 8—10 мин. в горячей духовке.

ФАРШИРОВАННЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ

Продукты для приготовления: 6—8 шт. стручкового перца, 300 *г* свинины, 100 *г* риса, 250 *г* сметаны, три помидора, головка лука, 100 *г* копченого сала, чайная ложка

сладкого красного перца, растительное масло или смалец, 1 яйцо, соль.

Мясо нарезают на мелкие кусочки, тушат с мелко нарезанным луком и молотым красным перцем до готовности. Варят в подсоленной воде рис. Перец разрезают вдоль пополам. Мясо пропускают через мясорубку, смешивают его с рисом и яйцом, солят. Начиняют этим фаршем половинки перца, раскладывают их на смазанный смальцем противень. На каждую половинку кладут по дольке помидора, столовой ложке сметаны и ломтику сала.

Запекают в духовке сначала при слабой температуре, затем на сильном огне, пока перец не зажарится.

СВИНИНА СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Продукты для приготовления: 4 свиные отбивные, 1 *кг* стручковой фасоли, 5 долек чеснока, молотый черный перец, растительное масло, 400 *г* простокваши или кефира, пучок петрушки или укропа, 150 *г* тертого сыра, соль.

Свинину отбивают, солят, перчат, заливают водой и тушат до тех пор, пока вода не испарится.

Стручковую фасоль нарезают небольшими кусочками, варят в слегка подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

Посуду смазывают растительным маслом, укладывают в нее половину фасоли, кладут на нее отбивные, затем покрывают оставшейся фасолью. Заливают блюдо простоквашей, смешанной с мелко рубленной зеленью петрушки или укропа и чесноком. Запекают блюдо в горячей духовке 25—30 мин. Перед подачей на стол посыпают тертым сыром.

ЗРАЗЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* нежирной свинины или говядины, растительное масло или смалец, 150 *г* сухого вина, 150 *г* сыра, 400 *г* зеленого лука, молотый черный перец, соль.

Нарезанное тонкими ломтиками мясо, величиной с ладонь, отбивают, посыпают перцем. Зеленый лук нарезают мелко и жарят его на среднем огне в жиру или растительном масле. На каждый кусок мяса кладут лук, заворачивают мясо трубочкой, связывают нитками и укладывают в жир, в котором жарился лук. Обжаривают трубочки со всех сторон, заливают вином, солят и тушат до готовности.

Готовое мясо посыпают тертым сыром и кладут в горячую духовку на 5—7 мин., пока сыр не расплавится.

Подают к столу с картофелем и зеленым салатом.

КОТЛЕТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты для приготовления: 800 *г* нежирной свинины, 4—5 картофелин средней величины, 100 *г* булочки, молоко, чеснок, соль, молотый черный перец, смалец или растительное масло, панировочные сухари.

Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с сырым тертым картофелем, хорошо отжатым, домешивают замоченную в молоке булочку, толченый чеснок, соль, молотый черный перец.

Тщательно перемешивают всю массу и разделяют ее на котлеты. Обваливают их в панировочных сухарях и поджаривают на смальце или растительном масле.

Подают к столу с любым гарниром.

СВИНИНА С ГРИБАМИ И РИСОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* свинины, 300 *г* свежих грибов, 300 *г* риса, растительное масло, молотый черный перец и головка лука, $^1/_2$ чайной ложки молотого сладкого красного перца, пучок петрушки или укропа, 150 *г* тертого сыра, соль.

Промытый рис поджаривают на растительном масле до прозрачности, кладут в него мясо и тушат. Вместо воды можно добавить натуральное красное вино.

Грибы нарезают тонкими ломтиками, солят, посыпают молотым черным перцем и тушат на растительном масле до готовности. Посуду смазывают растительным маслом, укладывают в нее подготовленные продукты слоями в таком порядке: рис с мясом, грибы, снова рис. Сверху посыпают тертым сыром. Ставят в горячую духовку на несколько минут. Готовое блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

СЛОЕНАЯ КАПУСТА СО СВИНИНОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* квашеной капусты, 600 *г* свинины, 150 *г* риса, 100 *г* лука, 150 *г* копченого сала, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, 250 *г* копченой колбасы, черный перец, соль, 200 *г* сметаны.

Сало нарезают мелкими кубиками, вытапливают жир, вынимают из жира шкварки, а на жиру поджаривают мелко нарезанный лук и посыпают красным перцем. Укладывают на жир одну треть отжатой квашеной капусты, кусочки колбасы, затем снова капусту, сверху отваренный до полуготовности рис. Свинину пропускают через мясорубку, поджаривают, солят и посыпают молотым черным перцем. Кладут фарш на рис и накрывают оставшейся капустой. Заливают все водой доверху и тушат под крышкой на слабом огне.

К столу подают со сметаной.

КОЛЬРАБИ СО СВИНИНОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* нежирной свинины, 5—6 шт. небольших кольраби, головка лука, чайная ложка сладкого красного перца, подсолнечное масло, 200 *г* сметаны, соль.

Мясо нарезают мелкими ломтиками. Мелко нарезанный лук слегка обжаривают на подсолнечном масле, посыпают молотым красным перцем и смешивают с кусочками свинины. Солят, накрывают крышкой и тушат до готовности.

Чистят кольраби, нарезают тонкими ломтиками и отваривают в подсоленной воде до полуготовности, затем сцеживают воду и добавляют кольраби к готовому жаркому, накрывают посуду крышкой и тушат до полного испарения жидкости.

Готовое блюдо заливают сметаной и помещают на 10—15 мин. в разогретую духовку.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

Продукты для приготовления: по 200 *г* свинины на одну порцию, по 2—3 кружочка тонко нарезанной копченой колбасы или ветчины, по ломтику тонко нарезанного сыра, яйцо, мука, панировочные сухари, подсолнечное масло.

Отделяют мясо от костей, отбивают. На каждый кусок отбитого мяса кладут кружочки колбасы или ветчины, сыр, смазывают взбитым яйцом, сворачивают в тугую трубочку и скалывают спичками или связывают ниткой.

Трубочки обваливают в муке, окунают во взбитое яйцо, запанировывают и жарят в большом количестве жира.

Подают на стол с гарниром из тушеного риса с грибами. Горячее мясо посыпают сверху тертым сыром.

СВИНИНА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* нежирной свинины, 1 головка цветной капусты, чеснок, 500 *г* сметаны, 500 *г* сухого белого вина, 200 *г* копченого сыра, 100 *г* сливочного масла, соль.

На дно посуды кладут несколько кусочков сливочного масла, затем половину помытой, разделенной на соцветия, цветной капусты. Нарезанное тонкими ломтиками мясо хорошо отбивают, натирают чесноком, солят и укладывают на цветную капусту. Сверху накрывают другой половиной цветной капусты, заливают вином, сметаной и посыпают тертым сыром. Затем помещают посуду под крышкой в духовку и тушат до готовности при средней температуре.

Подают на стол в горячем виде.

СВИНИНА ПО-ТОРДАЙСКИ[1]

Продукты для приготовления: 800 *г* молодой свинины со шкуркой, 40 *г* смальца, молотый черный перец, соль.

Шкуру свинины хорошо чистят. Мясо разрезают на 4 одинаковых куска. В 1 *л* холодной воды разводят 40 *г* соли, кладут туда мясо и ставят на 12 часов в холодное место. Перед жарением вынимают из воды, обтирают сухим полотенцем, шкурку надрезают вдоль так, чтобы не зацепить сало. В кастрюле разогревают смалец, жарят мясо, вынимают и посыпают молотым перцем.

БУЖЕНИНА ПО-ВЕНГЕРСКИ

Продукты для приготовления: 600—800 *г* свинины, 100 *г* смальца, 1 чайная ложка уксуса, одна луковица, 3—4 дольки чеснока, $^1/_2$ чайной ложки тмина, молотый черный перец, соль, бульон.

Уксусом натирают кусок мяса, чтобы оно затем стало розовым, кладут в судок, солят. Смалец в сковороде разогревают, заливают им мясо и обжаривают со всех сторон на сильном огне, ставят в горячую духовку. Обливают через каждые 10 мин. этим же жиром и подливают по 50 *г* горячей воды. Жарят до готовности, поворачивая мясо, чтобы буженина поджаривалась равномерно со всех сторон. Мясо вынимают, нарезают тонкими ломтиками и ставят в теплое место. Тем временем в жире тушат мелко нарезанный лук, толченый чеснок и тмин, добавляют моло-

* Торда — населенный пункт в Венгрии.

тый перец, бульон. По вкусу можно добавить томатную пасту и немного муки.

Перед подачей на стол мясо заправляют этим соусом.

БУЖЕНИНА С КОЛБАСОЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* мякоти свинины, 100 *г* смальца, копченая колбаса, 1 чайная ложка уксуса, головка лука, 3—4 дольки чеснока, 1/2 чайной ложки тмина, молотый черный перец, соль.

Длинный кусок мякоти прорезают острым ножом вдоль внутри и закладывают в прорез длинный кусок копченой колбасы (чтобы оба конца выглядывали на 5—6 *см*).

Дальше жарят так, как описано в рецепте «Буженина по-венгерски».

БУЖЕНИНА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свинины, 50 *г* сливочного масла, 50 *г* муки, 200 *г* молока, 200 *г* сметаны, 150 *г* свежих грибов, 1 столовая ложка смальца, 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 яичный желток, 50 *г* тертого сыра, молотый черный перец, соль.

Целый кусок мяса жарят в духовке в судке. Тем временем в отдельной посуде в смальце тушат мелко нарезанные грибы, смешивают отдельно молоко, сметану, сливочное масло, муку, соль, а также яичный желток. Кипятят. К двум частям соуса добавляют тушеные грибы. Готовую буженину нарезают тонкими ломтиками, оставляют их в таком порядке, в каком нарезали. Крайний ломтик внешней стороной ставят к стенке судка, на внутреннюю сторону кладут грибную массу, прижимают к нему второй, тоже с грибной массой и так до конца, чтобы буженина приобрела форму целого куска. Затем обмазывают остатками грибной массы весь кусок, посыпают тертым сыром, сверху крошат сливочное масло, ставят судок в горячую духовку и жарят 10—15 минут до румяного цвета.

При подаче на стол поливают остатками соуса.

СВИНИНА ШПИГОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 600 *г* мякоти свинины, 60 *г* копченого сала, 50 *г* смальца, 100 *г* белого натурального вина, 200 *г* сметаны, ложка муки, молотый черный перец, сок половины лимона и цедра, соль, уксус.

Мясо протирают сухим полотенцем, шпигуют салом, поливают уксусом, натирают молотым черным перцем и помещают его в судок. В отдельной посуде разогревают смалец и заливают им мясо, подливают 50 *г* горячей воды, накрывают крышкой, тушат, поворачивают временами мясо. Вилкой прокалывать не следует. По мере выкипания, воду подливают небольшими порциями. К полуготовому мясу подливают вино, солят и тушат до готовности. Мясо вынимают из судка, накрывают его и ставят в теплое место. В сметане размешивают муку, добавляют немного цедры лимона и лимонный сок, заливают этим жир, кипятят 5—6 мин. При необходимости досаливают. Мясо нарезают ломтиками, кладут в соус и кипятят еще 5—6 мин.

СВИНИНА В СОУСЕ С КРАСНЫМ ВИНОМ

Продукты для приготовления: 600—700 *г* мякоти свинины, 100 *г* копченого сала, 100 *г* грибов, луковица, 60 *г* моркови, 50 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 1 чайная ложка горчицы, 10—12 горошин черного перца, цедра из половины лимона, 2 чайные ложки муки, 200 *г* красного натурального вина, 200 *г* сметаны, соль.

Мясо шпигуют салом, солят и обжаривают со всех сторон в горячем смальце 4—5 мин. Нарезанные кружочками овощи кладут под мясо в жир, сверху посыпают мелко нарезанными свежими грибами. Добавляют горошинки черного перца, лимонную цедру и 100 *г* вина.

Мясо тушат под крышкой, подливая при необходимости горячую воду небольшими порциями. Когда мясо почти готово, перекладывают судок в горячую духовку и, поливая жиром, жарят до готовности. Доливают остатки вина, смешанную с мукой сметану, горчицу и кипятят 5—6 мин. Затем мясо вынимают, соус сцеживают и заливают им нарезанное ломтиками мясо. Овощи кладут рядом.

СВИНЫЕ РЕБРА В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 4 куска реберной части по 150—200 *г*, 100 *г* смальца, чайная ложка молотого красного сладкого перца, головка лука, 1 столовая ложка зелени петрушки, 200 *г* молока, 200 *г* сметаны, соль.

Разрезают мясо между ребрами и отбивают с обеих сторон. Смалец хорошо разогревают, одну сторону мяса обкатывают в муке и кладут этой стороной в жир, зажаривают с обеих сторон, затем вынимают на тарелку и на-

крывают. Мелко нарезанный лук тушат в смальце, постоянно помешивая, снимают с огня, добавляют молотый черный перец, кладут в этот жир ломтиками обжаренного мяса, подливают 100 *г* горячей воды и тушат при умеренной температуре до полуготовности, затем солят, тушат, пока не испарится вся вода. Посыпают половиной рубленной зелени петрушки, снова подливают немного горячей воды и тушат до готовности. Под конец нужно снять крышку, 4—5 мин. пожарить мясо в жире и переложить его в тарелку. К этому жиру добавляют муку, заливают молоко, доводят до кипения, досаливают, добавляют сметану и кипятят еще 2—3 мин.

Подавая на стол, мясо заливают соусом и посыпают петрушкой.

СВИНИНА ФАРШИРОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти свинины (желательно плоский кусок), 100 *г* смальца, молотый черный перец, головка лука, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, 200 *г* сметаны, 1 чайная ложка муки, соль.

Для начинки: 50 *г* риса, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 30 *г* смальца, 1 яйцо, 100 *г* мяса, соль.

Плоский кусок мяса отбивают до толщины 1—1,5 *см*, обрезают края так, чтобы получить квадрат. Обрезанные края пропускают через мясорубку, перемешивают с рисом, яйцом, зеленью петрушки, солью, молотым черным перцем и равномерно накладывают на мясо на расстоянии 1,5—2 *см* от краев. На середину можно положить 3—4 крутых яйца, мясо плотно свертывают в рулон, перевязывают крепкой белой ниткой, солят. Затем кладут в судок с нарезанным кружочками луком и молотым красным перцем, заливают горячим смальцем, подливают немного горячей воды и тушат, временами поворачивая мясо. При необходимости доливают небольшими порциями горячую воду. Готовое мясо вынимают, накрывают и ставят в теплое место. Тем временем размешивают муку в сметане, заливают в судок, кипятят, досаливают (по вкусу можно добавить немного сока лимона) и процеживают. Мясо нарезают ломтиками и заливают этим соусом.

БИТОЧКИ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ

Продукты для приготовления: для одной порции 150—200 *г* мяса, мука, молотый черный перец, смалец, соль.

Отбитые тонкие куски мяса солят только перед жарением, посыпают молотым черным перцем, обкатывают в муке и быстро обжаривают с обеих сторон в небольшом количестве горячего смальца. Другую сторону жарят наполовину меньше первой. Подавая на стол, биточки поливают жиром, в котором они жарились.

БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты для приготовления: 4 куска мякоти свинины по 150—200 *г* каждый, 200 *г* смальца, 2 столовые ложки муки, 800 *г* картофеля, 2 головки лука, молотый черный перец, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 300 *г* бульона или костного отвара, молотый красный сладкий перец, соль.

Картофель нарезают очень тонкими кружочками. Смалец разогревают, обжаривают в нем картофель на умеренном огне 4—5 мин., жир сцеживают. Затем куски мяса солят, обкатывают в муке и обжаривают с обеих сторон в сцеженном жире. Из первой посуды вынимают половину картофеля, остаток посыпают зеленью петрушки, половиной мелко нарезанного лука. Укладывают на лук обжаренное мясо, посыпают молотым черным перцем, покрывают сверху остатками лука, зеленью петрушки, выкладывают оставшейся половиной картофеля, солят и заливают бульоном.

В жире, в котором жарилось мясо и картофель, разводят 1/2 чайной ложки молотого перца, заливают в кастрюлю, накрывают крышкой и тушат в духовке до готовности.

ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ

Продукты для приготовления: 750 *г* мякоти свинины, 100 *г* смальца, 2 головки лука, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1/2 чайной ложки толченого тмина, летом — 2 стручковых перца, 2 помидора, соль, 3—4 дольки чеснока, соль.

В кастрюле разогревают смалец и тушат в нем мелко нарезанный лук (не допускать, чтобы зажарился), снимают с огня, добавляют молотый красный перец. Мясо средней жирности нарезают кубиками, 2×2 *см*, солят.

Тушеный лук снова кладут на огонь, подливают 2—3 ложки горячей воды и, постоянно помешивая, кипятят, пока не испарится вода. Затем добавляют к луку нарезанное мясо, обжаривают его 5—6 мин., посыпают тмином, добавляют мелко нарезанный чеснок, заливают 50 *г* горячей воды и под крышкой тушат, временами помешивая, до полуготовности. После того, как выкипит вода, жарят еще 3—4 мин., солят, добавляют нарезанные дольками перец и помидоры (без зерен) и тушат до готовности, подливая по мере необходимости понемногу воды. Под конец готовности дают воде выкипеть и жарят еще 2—3 мин.

СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ
(бигус по-венгерски)

Продукты для приготовления: 600 *г* свинины средней жирности (можна ребра), 2 головки лука, 100 *г* смальца, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1/2 чайной ложки толченого тмина, 3—4 дольки чеснока, соль, 300 *г* сметаны, 700 *г* квашеной капусты, 1 чайная ложка муки.

Мясо готовят так, как описано в рецепте «Жаркое из свинины» (стр. 225).

Квашеную капусту промывают в холодной воде и смешивают с готовым жарким. Тушат под крышкой на умеренном огне (при необходимости доливают понемногу горячей воды). Когда капуста помякнет и останется немного сока, муку размешивают хорошо в сметане, добавляют к капусте с мясом и кипятят еще 4—5 мин.

СВИНИНА В ВИНЕ

Продукты для приготовления: 750 *г* нежирной свинины, 100 *г* копченого сала, 2 головки лука, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, молотый черный перец, 200 *г* белого натурального вина, соль.

Мясо нарезают продолговатыми брусочками 5—1 *см*, сало — кубиками 5—5 *мм*. Из сала вытапливают жир, добавляют нарезанное мясо и хорошо обжаривают. Затем добавляют молотый красный перец, подливают немного горячей воды и тушат до полуготовности. Затем солят, заливают вином и тушат почти до полной готовности, чтобы вино испарилось, добавляют нарезанный кружочками лук и тушат до готовности. Все время следят, чтобы мясо не поджаривалось, а только тушилось. Готовое блюдо посыпают еще по вкусу молотым черным перцем.

Наилучший гарнир к этому блюду — мамалыга.

СВИНИНА С ХРЕНОМ

Продукты для приготовления: мясо из свиной головы, хвост, 2 ноги с копытцами, шкурка, 80 *г* моркови, 50 *г* петрушки, 40 *г* сельдерея, головка лука, 3 дольки чеснока, 10—12 горошин черного перца, 2 лавровых листка, цедра из половины лимона, 200 *г* белого натурального вина, тертый хрен, соль.

В кастрюле доводят до кипения столько воды, сколько весит мясо. Добавляют к ней вино, нарезанные кружочками овощи, солят. Специи и лук кладут в марлевом мешочке. Затем кладут в кастрюлю мясо, доводят до кипения на сильном огне, продолжают варить на слабом огне до готовности. Мясо отделяют от косточек, кладут на тарелку, поливают немного соусом, в котором оно тушилось, и посыпают сверху тертым хреном. Из оставшегося соуса можно приготовить картофельный или фасолевый суп, оставив в нем овощи.

СВИНОЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* свиного фарша, 1 яйцо, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка мелко нарезанного лука, 1 чайная ложка нарезанной петрушки, 3—4 столовые ложки панировочных сухарей, молотый черный перец, соль.

Для начинки: 50 *г* булки, 1 яйцо вкрутую, 1 яйцо сырое, 1 чайная ложка рубленной петрушки, 30 *г* сливочного масла, молотый черный перец, соль.

К мясному фаршу добавляют все составные части, хорошо вымешивают. Мокрую салфетку расстеляют на доске или столе, накладывают на нее слой фарша, толщиной в 2 *см*, на него кладут начинку и, взяв за два конца салфетку, сворачивают фарш в рулон. Затем снимают осторожно салфетку и перекладывают рулон в смазанный смальцем противень, жарят в разогретой духовке при умеренной температуре, вынимают и нарезают ломтиками.

Подают на стол горячим с томатным соусом.

Приготовление начинки: булку вымачивают в воде и крошат в тарелке. Яйцо вкрутую мелко рубят и домешивают к булке. Зелень петрушки тушат в сливочном масле, добавляют к булке с яйцом, солят, перчат, добавляют сырое яйцо.

СВИНОЙ ПУДИНГ

Продукты для приготовления одной порции: 150 *г* нежирной свинины, 20 *г* сливочного масла, 1 яйцо, 20 *г* муки, 150 *г* молока, соль.

Куски мяса обжаривают со всех сторон в сливочном масле и дважды пропускают через мясорубку. В этом же масле подрумянивают муку, заливают ее горячим молоком и, постоянно помешивая, кипятят. В соус кладут молотое мясо, солят и варят 3—5 минут. Затем снимают с огня, добавляют яичный желток, после — крепкую пену взбитого белка. Эту массу выкладывают в посыпанную мукой пудинговую форму или любую другую посуду, ставят в горячую воду и кипятят 15—20 мин.

На стол подают с картофелем и фруктовыми соусами.

БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

ОТБИВНАЯ

Продукты для приготовления: телячье мясо, мука, яйцо, панировочные сухари, жир, соль.

Мясо режут на куски величиной по 100—120 *г*, отбивают с обеих сторон, слегка присаливают, обваливают в муке, яйце, панировочных сухарях и жарят с двух сторон в большом количестве жира до румяного цвета.

ТЕЛЯТИНА В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 4 куска мяса по 140—160 *г*, 60 *г* жира, 30 *г* муки, 400 *г* томатного сока, сахар, молотый черный перец, соль.

Мясо отбивают с обеих сторон, присаливают, обваливают в муке и обжаривают на сильном огне. Затем перекладывают в другую посуду, а в оставшемся жире подрумянивают муку, прибавляют томатный сок, кипятят 2—3 минуты и заправляют мясо. Поставив на слабый огонь, по вкусу досаливают, перчат, прибавляют сахар и варят до готовности.

Лучшим гарниром к такой телятине будут клецки или лапша.

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 4 куска телятины по 120—140 *г*, 200 *г* грибов, 60 *г* жира, 30 *г* муки, 200 *г* сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Мясо обжаривают в жире с обеих сторон на сильном огне. Вынув мясо, в этом же жире тушат нарезанные продолговатыми кусочками грибы, посыпают их мукой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Через одну-две минуты заливают одним или полутора стаканами воды и сметаной и дают закипеть. Затем кладут туда обжаренное мясо, по вкусу солят, перчат и на малом огне варят до готовности.

Лучший гарнир к этому блюду — рис или клецки.

ПЕРКЕЛЬТ (ЖАРКОЕ)

Продукты для приготовления: 600 *г* телятины (лучше всего мякоть бедра), 80 *г* лука, 10 *г* молотого красного перца, 1 долька чеснока, 2 стручка сладкого зеленого перца, 1 помидор или 50 *г* томатного сока, соль.

Мелко нарезанный лук жарят в жире до светло-желтого цвета, прибавляют толченый чеснок, красный перец и нарезанное кусками мясо. Солят, заливают небольшим количеством воды и под крышкой тушат до готовности. Когда мясо начинает жариться в жире (вода выкипела), прибавляют нарезанные дольками помидоры и зеленый перец.

Лучший гарнир — картофель или клецки.

ТЕЛЯТИНА НАТУРАЛЬНАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* телятины: 100 *г* смальца, соль.

Мясо солят, кладут на глубокий противень, поливают горячим смальцем и ставят в горячую духовку. Жарят, поливая временами собственным жиром, от чего мясо станет блестящим и румяным. Воду доливают только в том случае, если сок мяса испарился, а мясо еще не готово. Затем его накрывают и ставят в теплое место. Нарезают ломтиками и подают на стол с картофельным или рисовым гарниром и любыми соленьями или маринованными овощами.

ТЕЛЯТИНА С ГОРЧИЦЕЙ

Продукты для приготовления: 600 *г* телятины, 4 столовые ложки муки, 2 столовые ложки горчицы, соль.

Для панировки: 2 яйца, 100 *г* молока, 150 *г* муки, соль.

Мясо разрезают на 4 куска по 150 *г* каждый, отбивают, сверху делают надрезы ножом в 10—12 местах глубиной в 2—3 *мм*.

Из продуктов для панировки готовят жидкое тесто (как для блинов). Перед жарением мясо солят, обваливают в муке, намазывают с обеих сторон горчицей, снова обваливают в муке, панируют в тесте и жарят с обеих сторон в горячем жире.

ТРУБОЧКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Продукты для приготовления: 600 *г* телятины (4 куска по 150 *г*), 60 *г* тертого сыра, 50 *г* копченого сала, 100 *г* смальца, 250 *г* сметаны, 1 чайная ложка муки, соль.

Куски мяса отбивают, делают по всей поверхности неглубокие надрезы. Сало нарезают на 4 тонких ломтика. Мясо посыпают тертым сыром, кладут на него сало, свертывают трубочкой, перевязывают ниткой, сверху солят. Эти трубочки обжаривают в горячем жире при высокой температуре, затем уменьшают огонь и тушат в собственном соку. Если сок испарился, а мясо еще не готово, подливают понемногу горячей воды и тушат до готовности, затем перекладывают его на тарелку. В сметане размешивают муку, выливают ее в горячий жир и кипятят еще 4—5 мин. С мяса снимают нитку, кладут трубочки в сметанный соус и снова кипятят 3—4 мин.

ТЕЛЯТИНА С ЛИМОНОМ

Продукты для приготовления: 700—800 *г* телятины, 70 *г* смальца, сок одного лимона, тертая цедра половины лимона, 50 *г* сливочного масла, 150 *г* сметаны, 50 *г* муки, соль, белое натуральное вино по вкусу.

Мясо нарезают тонкими ломтиками, обжаривают их с обеих сторон в горячем жире и перекладывают на тарелку. В жир добавляют муку, заливают стаканом горячей воды, доводят до кипения при непрерывном помешивании, солят, добавляют сок лимона. Затем кладут в этот соус обжаренное мясо, посыпают лимонной цедрой, кладут сливочное масло. Тушат под крышкой до готовности (15—20 мин.). Если сок очень густой, доливают немного белого натурального вина. Перед подачей на стол добавляют в соус сметану.

ТЕЛЯТИНА С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 4 куска телятины по 200 *г*, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* сыра (желательно острого), 100 *г* панировочных сухарей, 2 яйца, 200 *г* смальца, соль.

Куски мякоти отбивают с обеих сторон, надрезают поверхность в нескольких местах на 2—3 *мм*. Сливочное масло растапливают. Тертый сыр смешивают с панировочными сухарями. Затем мясо солят, обмакивают в теплое сливочное масло, затем в смесь сыра и панировочных сухарей и во взбитые яйца, после этого снова обваливают в смеси сыра и сухарей и жарят в горячем жире с двух сторон.

МЕДАЛЬОНЫ

Продукты для приготовления: 600 *г* телятины, 100 *г* булки, 1 яйцо, 100 *г* жира, 150 *г* молока, 30 *г* сливочного масла, 1 чайная ложка зелени петрушки, соль.

Мясо вместе с намоченной в молоке булкой пропускают 2—3 раза через мясорубку. Сливочное масло вымешивают с яйцом до пенообразной массы, солят, посыпают зеленью петрушки и перемешивают с молотым мясом и булкой. Затем на посыпанной мукой доске формируют руками небольшие лепешки — медальоны, которые обжаривают в разогретом жире с обеих сторон до румяного цвета.

Подают на стол с картофельным пюре.

ТЕЛЯТИНА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Продукты для приготовления: 4 куска мяса по 120—160 *г*, 300 *г* зеленого горошка, 60 *г* жира, 30 *г* муки, 30 *г* сливочного масла, 50 *г* сливок, соль.

Мясо отбивают с обеих сторон, слегка присаливают, обваливают в муке и обжаривают с двух сторон в горячем жире. Тем временем в сливочном масле, добавив небольшое количество воды, тушат зеленый горошек (консервированный только подогревают), сверху укладывают обжаренное мясо. В жире, в котором жарилось мясо, подрумянивают муку, заливают 300 *г* воды, кипятят, проце-

живают, поливают мясо и варят до готовности. В конце заливают сливками и еще раз кипятят.

Подают на стол с картофельным гарниром.

ПАПРИКАШ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Продукты для приготовления: 4 куска телятины по 100 *г*, телячьи мозги, 100 *г* грибов, 30 *г* муки, 2 яйца, 150 *г* панировочных сухарей, зелень петрушки, жир, соль.

Куски телятины отбивают, солят и отставляют. Телячьи мозги тщательно очищают от пленки, тушат, затем слегка обжаривают в жире. В другой посуде в жире тушат мелко нарезанные грибы и зелень петрушки. Потом грибы смешивают с мозгами, досаливают, перемешивают и эту массу кладут на мясо, туго сворачивают в трубку, обваливают в муке, яйцах, панировочных сухарях и жарят в разогретом жире до готовности.

Подают на стол с картофелем-фри.

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

ВЕСЕННЯЯ БАРАНИНА

Продукты для приготовления: 800 *г* баранины без костей, 80 *г* жира, 40 *г* сливочного масла, 100 *г* копченого сала, 10 *г* муки, 1—2 столовые ложки томатного сока, соль.

Мякоть баранины отбивают, сворачивают в рулет, туго обвязывают ниткой и шпигуют салом. Потом солят, обливают горячим жиром и запекают в духовке при высокой температуре до румяного цвета. При этом периодически поливают собственным жиром и переворачивают. Готовое мясо вынимают, а из сока готовят подливу. Вливают в него томатный сок и кипятят 1—2 минуты. Затем прибавляют муку, сливочное масло, заливают 200 *г* воды и опять кипятят.

Подают на стол с любым овощным гарниром и острым или кислым салатом.

ОТБИВНЫЕ ИЗ БАРАНИНЫ

Продукты для приготовления: 8 кусков мяса по 50—70 *г*, 2 яйца, мука, тертый сыр, панировочные сухари, 500—600 *г* цветной капусты, 100 *г* сливочного масла, жир, мелкий картофель, лимон, соль.

Мясо отбивают, солят, обваливают в муке, яйцах, панировочных сухарях, перемешанных с тертым сыром в равных пропорциях и жарят на умеренном огне. Между тем в соленой воде варят целый кочан цветной капусты. Выкладывают ее на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают тертым сыром, укладывают с одной стороны отбивные, с другой — картофель-фри. Украшают кружочками лимона.

БАРАНИНА НАТУРАЛЬНАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* баранины, 100 *г* смальца, 4—5 долек чеснока, соль.

Мясо солят, кладут в судок, заливают горячим жиром, доливают 50 *г* кипятка и добавляют толченый чеснок. Жарят в горячей духовке при умеренной температуре, временами поливая горячим жиром. Готовое мясо вынимают из духовки, накрывают и ставят на 15—20 мин. в теплое место. Нарезают тонкими ломтиками и поливают этим же соком. По вкусу можно добавить специи.

БАРАНИНА ШПИГОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* баранины без костей, 100 *г* смальца, 50 *г* сливочного масла, 100 *г* копченого сала, молотый черный перец, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка томатного сока, соль.

Мясо плотно скручивают в рулет, перевязывают нитками, шпигуют тонкими кусками копченого сала, посыпают молотым черным перцем, солят. В судке разогревают смалец, кладут в него мясо, поливают жиром и жарят в духовке, поливая временами жиром. Готовое мясо перекладывают в другую посуду. В жир домешивают муку, томатный сок и доводят до кипения, снимают с огня, кладут туда сливочное масло и ставят в теплое место. С мяса снимают нитки, нарезают тонкими ломтиками и поливают соусом.

БАРАНИНА ТУШЕНАЯ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти баранины, 100 *г* копченого сала, 4—5 долек чеснока, молотый черный перец, 1 столовая ложка горчицы, 2 головки лука, растительное масло, соль.

Мясо вечером натирают толченым чесноком, молотым черным перцем, горчицей, тертым луком, смазывают растительным маслом и оставляют в холодном месте в полихлорвиниловом мешочке.

Сало нарезают тонкими ломтиками, кладут половину на дно кастрюли, на сало кладут мясо (вокруг обкладывают целыми дольками чеснока), накрывают второй половиной сала (куски сала можно приколоть к мясу спичками) и тушат до готовности на умеренном огне, поливая временами небольшим количеством горячей воды. Затем дают воде выкипеть и тушат еще 3—4 мин. в жире.

БАРАНИНА В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти баранины, 100 *г* копченого сала, 50 *г* смальца, 50 *г* моркови, 30 *г* петрушки, 20 *г* сельдерея, 8—10 горошин черного перца, сок половины лимона, цедра половины лимона, 500 *г* томатного сока, 1 чайная ложка сахара, 150 *г* сметаны, 20 *г* муки, соль, лавровый лист.

Мясо шпигуют кусками сала, солят и тушат до готовности в смальце вместе с нарезанными кружочками овощами, черным перцем, лавровым листом, поливая горячей водой. Готовое мясо вынимают, овощи (без воды) посыпают мукой и жарят 3—4 мин., постоянно помешивая. Затем доливают томатный сок, лимонный сок, размешивают, чтобы не было комков, добавляют лимонную цедру и кипятят 4—5 мин. Овощи в томатном соку протирают через сито, солят по вкусу, добавляют сахар, снова кипятят 2—3 мин., заливают сметаной и доводят до кипения. Если соус очень густой, доливают немного горячей воды. Мясо нарезают ломтиками и в тарелке поливают томатным соусом.

БАРАНИНА В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти баранины, 100 *г* смальца, 2 головки лука, молотый черный перец, 4—5 долек чеснока, 1 чайная ложка муки, 250—300 *г* сметаны, соль.

Мясо нарезают кубиками по 40—50 *г* или продолговатыми брусочками. В горячем жире подрумянивают слегка мелко нарезанный лук, кладут туда мясо и на сильном огне, постоянно помешивая, обжаривают, пока не выкипит весь сок. Затем мясо посыпают молотым черным перцем, добавляют толченый чеснок, солят и тушат до готовности, доливая понемногу горячей воды. Когда мясо готово, дают воде выкипеть и жарят еще в жире 4—5 мин. Затем в жир засыпают муку, перемешивают, заливают сметаной, кипятят 2—3 мин., солят по вкусу. Смешивают мясо с соусом и снова кипятят 2—3 мин.

РЕБРА БАРАНИНЫ В СОУСЕ

Продукты для приготовления: по 2—3 ребра для одной порции, 100 *г* копченого сала, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 100 *г* смальца, 100 *г* грибов, 50 *г* копченой колбасы, 1 столовая ложка рубленной петрушки, 1 столовая ложка нарезанного лука, 4—5 долек чеснока, 1 столовая ложка томатного сока, 50 *г* сливочного масла, 30 *г* муки, 700 *г* мясного бульона, соль.

Мясо шпигуют салом, натирают молотым черным перцем, толченым чесноком и отставляют на 30 мин. Затем солят и на сильном огне обжаривают с двух сторон в смальце. В сливочном масле немного подрумянивают муку, кладут петрушку и лук, тушат 3—4 мин., заливают мясным бульоном, размешивают, чтобы не было комков и доводят до кипения.

Обжаренные ребра кладут в соус, на них шляпки грибов, посыпают мелко нарезанной колбасой, поливают томатным соком и горячим соусом, накрывают крышкой и тушат при средней температуре до полной готовности мяса и грибов.

РЕБРА БАРАНИНЫ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* ребер баранины, 50 *г* смальца, 50 *г* сливочного масла, сок половины лимона, 1 чайная ложка зелени петрушки, лук, молотый черный перец, соль.

Ребра разрезают на 4 части, отбивают, надрезают вокруг края, посыпают молотым черным перцем. На дно тарелки кладут нарезанный кружочками лук, на него первый кусок мяса, снова лук, снова мясо и так до конца, чтобы сверху был лук. Тарелку ставят на 2—3 часа в холодильник. Соком лимона поливают рубленную зелень петрушки и отставляют на 30 мин. Сливочное масло хорошо вымешивают с молотым перцем, солью, кладут туда зелень петрушки и лимонный сок и ставят в морозильник.

Куски мяса с луком жарят в смальце, охлаждают, намазывают на мясо холодную массу сливочного масла с зеленью петрушки и подают на стол.

ПАПРИКАШ ИЗ БАРАНИНЫ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* баранины, 200 *г* копченого сала, 2 головки лука, 4—5 долек чеснока, 1 столовая ложка молотого красного сладкого перца, 1 чайная ложка тмина, 1,2—1,5 *кг* свежей капусты, 150—200 *г* томатной пасты, соль.

Мясо нарезают кубиками по 40—50 *г*, сало кубиками 1×1 *см*. Из сала вытапливают жир, шкварки вынимают. В жире тушат мелко нарезанный лук, добавляют мясо, обжаривают его 10—15 мин., добавляют толченый чеснок и тмин, посыпают молотым красным перцем, солят и тушат до полуготовности. Из капусты вырезают кочан так, чтобы листья капусты не распадались, разрезают головку капусты на 4—6 долек, укладывают ее на мясо, доливают разведенную в воде томатную пасту и заливают водой, чтобы она покрыла капусту. Тушат на умеренном огне до готовности.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти баранины, 100 *г* смальца, 2 головки лука, 4—5 долек чеснока, молотый черный перец, 1 столовая ложка зелени петрушки, 100 *г* томатного сока, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 250 *г* риса, 500 *г* костного отвара или воды, 2 стручковых перца, 50 *г* тертого сыра, соль.

Мясо нарезают кубиками 1,5×1,5 *см* и тушат до полуготовности, затем дают выкипеть воде и обжаривают в жире 4—5 мин., добавляя мелко нарезанный лук, толченый чеснок, солят, заливают томатным соком, затем кладут рис и половину зелени петрушки, заливают горячим бульоном или водой, перчат, перемешивают и под крышкой тушат в горячей духовке. Положив на блюдо, посыпают тертым сыром, остатками зелени петрушки и украшают нарезанными кружочками перца.

БИТОЧКИ ИЗ БАРАНИНЫ

Продукты для приготовления: 800 *г* мякоти баранины, 100 *г* смальца, соль, мука.

Из мяса вырезают небольшие круглые кусочки, слегка их отбивают, края прорезают в нескольких местах, солят

с обеих сторон, обкатывают в муке и в горячем смальце, зажаривают на сильном огне.

Подают на стол с жареным картофелем и любым овощным салатом.

ТУШЕНАЯ БАРАНИНА С РИСОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* баранины, 50 *г* смальца, головка лука, 200 *г* риса, 250 *г* грибов, 200 *г* сметаны, 3 столовые ложки томатной пасты, молотый черный перец, соль.

Мясо обдают подсоленным кипятком, очищают от пленок, разрезают на мелкие кусочки. Нарезанный мелко лук поджаривают на жиру, добавляют к нему мясо, кладут томатную пасту, солят и тушат под крышкой до полуготовности. Затем добавляют промытый рис и заливают двумя стаканами кипятка. Примерно через 15—20 мин. добавляют нарезанные грибы, молотый черный перец. Тушат до готовности. Подают к столу, заправив сметаной.

ТУШЕНАЯ БАРАНИНА С ЛАПШОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* баранины, 50 *г* растительного масла, 50 *г* смальца, головка лука, пучок петрушки, 250 *г* сухой лапши, 200 *г* сыра (можно брынзы), 200 *г* сметаны, соль.

Мясо нарезают на мелкие кусочки и тушат на растительном масле с мелко нарезанным луком и зеленью петрушки.

Лапшу отваривают, откидают на дуршлаг, добавляют горячий смалец и выкладывают половину в смазанную смальцем посуду. Посыпают лапшу тертым сыром, сверху кладут баранину, на нее — вторую половину лапши.

Заливают блюдо сметаной и запекают в горячей духовке.

ГУЛЯШ ИЗ БАРАНИНЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* баранины, 2—3 столовые ложки смальца, головка лука, 200 *г* риса, 250 *г* свежих грибов, 200 *г* сметаны, 50 *г* томатного сока, молотый черный перец, соль.

Баранину обдают горячим подсоленным кипятком, очищают от пленок и нарезают на мелкие кусочки.

Лук поджаривают в жире, добавляют к нему мясо, поливают томатным соком и тушат под крышкой до полу-



готовности. Затем заливают мясо двумя стаканами теплой воды и засыпают туда рис. Примерно через 20 мин. добавляют нарезанные грибы, перчат и тушат до готовности. Готовое блюдо заправляют сметаной и кипятят еще 2—3 мин.

ПЕРКЕЛЬТ ИЗ БАРАНИНЫ С ВИНОМ

Продукты для приготовления: 800 *г* нарезанной кубиками баранины, 100 *г* копченого сала, 80 *г* лука, 1 долька чеснока, 200 *г* натурального красного вина, 200 *г* кукурузной муки или крупы, 30 *г* жира, 10 *г* молотого красного перца, 20 *г* соли.

Копченое сало нарезают мелкими кубиками, вытапливают жир (шкварки вынимают) и подрумянивают в нем мелко нарезанный лук, примешивают красный перец, толченый чеснок заливают красным вином, кладут посоленное мясо и тушат до готовности.

Подают на стол с мамалыгой (кукурузной кашей) и посыпают шкварками.

Приготовление мамалыги: в соленую кипящую воду, непрерывно помешивая, медленно засыпают кукурузную муку (или крупу) и варят до получения густой массы. На тарелку к жаркому кладут ложкой, которую предварительно обмакивают в горячем жире.

БАРАНИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Продукты для приготовления: 800 *г* баранины, 150 *г* лука, 60 *г* жира, 2 столовые ложки томатного сока, молотый черный перец, соль.

Мякоть баранины нарезают продолговатыми кусками, обливают кипятком и сразу же воду сцеживают. В горячем жире подрумянивают тертый лук, обжаривают в нем мясо (5—7 минут), солят, посыпают перцем. Затем прибавляют томатный сок, заливают водой, чтобы покрыла мясо, и тушат до готовности.

Подают на стол с мамалыгой или клецками.

БАРАНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ

Продукты для приготовления: 800 *г* мякоти баранины, 800 *г* картофеля, 100 *г* жира, 100 *г* лука, зелень петрушки, соль.

Целый кусок баранины моют, солят и запекают в горячей духовке, предварительно полив 50 *г* растопленного жира.

Очищенный картофель разрезают вдоль на 4—5 частей, довольно крупно нарезают лук и жарят в оставшемся жире в горячей духовке до румяного цвета. Когда картофель готов, его солят, посыпают зеленью петрушки и подают на стол к нарезанному тонкими ломтиками жареному мясу.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

ЦЫПЛЯТА В СУХАРЯХ

Продукты для приготовления: 2 цыпленка по 400 *г*, 30 *г* муки, 2 яйца, 200 *г* панировочных сухарей, 500 *г* жира, зелень петрушки, соль.

Цыплят режут на куски, солят, обваливают в муке, яйцах, панировочных сухарях и в закрытой посуде в большом количестве жира обжаривают до румяного цвета. Подавая на стол, поливают этим же жиром и посыпают зеленью петрушки.

Оставшийся жир процеживают и используют для приготовления других блюд.

ЦЫПЛЯТА В СОУСЕ

Продукты для приготовления: 2 цыпленка по 400—500 *г*, 50 *г* сливочного масла или другого жира, 30 *г* муки, 200 *г* овощей (морковь, коренья петрушки, корень сельдерея), 100 *г* сливок, 2 яичных желтка, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Цыплят режут на куски. В жире тушат нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку, сельдерей. Потом

кладут туда цыплят и обжаривают. Затем их заливают водой, солят, посыпают черным перцем. В масле подрумянивают муку, прибавляют мелко нарезанную зелень петрушки, заправляют цыплят и варят до готовности. В конце добавляют хорошо вымешанные со сливками яичные желтки.

На стол лучше всего подавать с рисовым гарниром.

ПАПРИКАШ ИЗ ЦЫПЛЯТ

Продукты для приготовления: 1 *кг* цыплят, 60 *г* лука, 50 *г* жира, 1 чайная ложка молотого красного перца (сладкого), 1 чайная ложка томатного соуса, 200 *г* сметаны, 30 *г* муки, зелень петрушки, соль.

Цыплят режут на куски и просушивают. Лук мелко нарезают, подрумянивают в жире, в конце добавляют красный перец, кладут цыплят и обжаривают до румяного цвета. Затем прибавляют томатный соус, зелень петрушки, солят, заливают небольшим количеством воды и, накрыв крышкой, тушат. Когда мясо станет мягким, заливают сметаной, в которой предварительно размешивают муку, и кипятят еще 8—10 минут.

На стол подают с клецками.

ЦЫПЛЯТА С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* цыплят, 150 *г* грибов, 50 *г* тертого лука, 30 *г* жира или сливочного масла, 2—3 небольшие моркови и коренье петрушки, 100 *г* сметаны, немного муки, молотый черный перец, соль.

Грибы нарезают и жарят вместе с тертым луком в одной столовой ложке жира. Цыплят разрезают на куски и вместе с овощами, перцем и солью варят в воде до полуготовности.

Жареные грибы посыпают мукой, хорошо перемешивают и заливают бульоном из цыплят. Затем кладут мясо и варят до готовности. В конце доливают сметану, перемешанную с мукой.

Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЦЫПЛЯТА С РИСОМ

Продукты для приготовления: 500—600 *г* цыплят, 60 *г* жира, 150 *г* грибов, по 100 *г* моркови, кореньев петрушки и сельдерея, 150 *г* риса, 1 столовая ложка зелени петрушки, 50—60 *г* тертого сыра, молотый черный перец, соль.

Нарезанные небольшими кусками цыплята, мелкими кубиками овощи и грибы обжаривают в жире, заливают водой, чтобы покрыла мясо, и тушат. Между тем в кипящую соленую воду засыпают промытый рис, варят до полуготовности, сцеживают, промывают и выкладывают на мясо. Снова доливают воду, чтобы покрыла рис, посыпают зеленью петрушки, черным перцем, если надо, досаливают и продолжают тушить на слабом огне. Когда мясо станет мягким, перемешивают его с рисом. Перед подачей на стол перекладывают в кастрюлю, предварительно смазанную маслом, и тушат еще 5—7 минут в горячей духовке.

Готовое блюдо посыпают тертым сыром.

Таким же образом можно приготовить любое мясо.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ

Продукты для приготовления: 800—1000 *г* цыплят, 60 *г* смальца, соль.

Почищенного цыпленка солят извне и изнутри. Кладут его на небольшой глубокий противень и заливают горячим смальцем. Жарят в духовке при умеренной температуре, поливая этим же жиром, пока мясо не станет мягким. Затем жарят при высокой температуре, чтобы кожа стала румяной со всех сторон.

ЦЫПЛЯТА ПАНИРОВАННЫЕ

Продукты для приготовления: 2 цыпленка по 500—600 *г*, 60 *г* муки, 2 яйца, 200 *г* панировочных сухарей, 500 *г* жира, соль.

Цыплят разрезают на части, солят, обваливают в муке, во взбитых яйцах и панировочных сухарях. Жарят со всех сторон в обильном количестве горячего жира. Как только поверхность мяса начнет подрумяниваться, накрывают крышкой, уменьшают огонь и дальше жарят медленно, чтобы мясо хорошо прожарилось.

ОВОЩНОЕ РАГУ С ЦЫПЛЕНКОМ

Продукты для приготовления: цыпленок в 1,2—1,5 *кг*, 500 *г* молодой стручковой фасоли, 500 *г* зеленого горошка, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 200 *г* кольраби, пучок зелени петрушки, соль, сливочное масло.

Стручки фасоли отваривают в соленой воде. Цыпленка разрезают на порционные куски, солят и отваривают до готовности. Морковь нарезают тонкими кружочками, петрушку — кубиками, кольраби — тонкой соломкой. Посуду смазывают сливочным маслом, укладывают на дно стручковую фасоль, морковь, зеленый горошек, петрушку, кольраби, затем на овощи укладывают отваренного цыпленка. Сверху посыпают рубленной зеленью петрушки, поливают растопленным маслом и запекают в духовке 10—15 мин.

ЦЫПЛЕНОК В КРАСНОМ ВИНЕ

Продукты для приготовления: 1 цыпленок, головка лука, чайная ложка сладкого красного перца, 150 *г* натурального красного вина, смалец или растительное масло, соль.

Лук поджаривают до прозрачности в горячем жире, растворяют в нем молотый красный перец и кладут куски помытого цыпленка. Солят и тушат на слабом огне до готовности. Затем заливают цыпленка вином и тушат еще 8—10 мин.

Подают с картофельным пюре, галушками или любыми макаронными изделиями.

ЦЫПЛЯТА С ВИНОМ

Продукты для приготовления: 800—1000 *г* цыплят, 100 *г* копченого сала, 60 *г* смальца, 100 *г* натурального вина, 100 *г* сметаны, 2 столовые ложки панировочных сухарей, горчица, соль.

Цыпленка разрезают вдоль позвоночника на две части, шпигуют брусками копченого сала, натирают горчицей, солью. Обе половинки (разрезом вниз) кладут в судок, заливают горячим жиром, смешанным с вином, сметаной и посыпают панировочными сухарями. Жарят в горячей духовке, поливая через каждые 10 мин. собственным жиром, до румяного цвета.

ЦЫПЛЕНОК «АППЕТИТНЫЙ»

Продукты для приготовления: 2 цыпленка по 600—700 *г*, 100 *г* сливочного масла, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 50 *г* муки, 500 *г* мясного бульона, сок половины лимона, 100 *г* сливок, 1 яичный желток, соль.

Цыплят разрезают на куски, кладут в растопленное сливочное масло, накрывают крышкой и тушат при средней температуре до полуготовности. При необходимости подливают понемногу горячей воды. Затем солят, посыпают зеленью петрушки, подливают горячей воды и доводят до готовности. Готовые цыплята посыпают мукой, перемешивают и заливают бульоном и кипятят еще 5—6 мин. Сливки взбивают с яичным желтком, домешивают сок лимона, наливают этого соуса по 2—3 столовые ложки в тарелку и кладут в него куски мяса.

ЦЫПЛЯТА С ЛИМОНОМ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 2 цыпленка по 600—700 *г*, 400 *г* сметаны, 1 лимон, 100 *г* сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Посуду смазывают сливочным маслом. Подготовленных цыплят разрезают на куски. На дно посуды наливают 100 *г* сметаны, укладывают в неё куски одного цыпленка, солят, перчат, кладут сверху половину кружочков лимона, заливают еще 100 *г* сметаны. На сметану укладывают куски второго цыпленка, снова солят, перчат, кладут сверху вторую половину кружочков лимона, заливают 200 *г* сметаны, кладут остатки сливочного масла. Тушат в горячей духовке при умеренной температуре до готовности.

ЦЫПЛЯТА С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

Продукты для приготовления: 2 цыпленка по 600—700 *г*, 100 *г* сливочного масла, пучок петрушки, головка мелко нарезанного лука, соль.

Цыплят разрезают на куски. Мелко нарезанный лук тушат в разогретом сливочном масле, кладут к нему куски мяса и, помешивая, обжаривают на сильном огне, подливая понемногу горячей воды, затем тушат при умеренной температуре, пока не испарится вода. После этого солят, добавляя половину рубленной зелени петрушки и тушат до готовности. В кастрюле должно оставаться немного жирного сока. Если его мало, посыпают мясо столовой ложкой муки, заливают 200 *г* горячей воды и кипятят еще 3—4 мин.

ЦЫПЛЯТА С РИСОМ И ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 2 цыпленка по 600—700 *г*, 250 *г* риса, 150 *г* смальца, 80 *г* моркови, 50 *г* петрушки, 40 *г* сельдерея, 1 головка лука, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени петрушки, 100 *г* грибов, 200 *г* зеленого горошка, молотый черный перец, соль.

Смалец разогревают, тушат в нем лук, затем кладут куски цыплят и под крышкой жарят при умеренной температуре 12—15 мин. После этого добавляют нарезанные мелкими кубиками овощи, грибы, горошек и тушат, пока в кастрюле останется только жир. Добавляют половину зелени петрушки и солят. Затем засыпают рис, перемешивают с содержимым кастрюли, жарят вместе 5—6 мин. и заливают 500 *г* кипятка, снова перемешивают, посыпают черным перцем, тушат на малом огне 40—50 мин.

ЦЫПЛЯТА ПО-ЛЕТНЕМУ

Продукты для приготовления: 1 цыпленок (800—1000 *г*), 50 *г* копченого сала, 50 *г* смальца, 2 головки лука, 8 зеленых стручковых перцев, 4 свежих помидора, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1 чайная ложка сахара, соль.

Смалец разогревают, кладут в него куски цыпленка, обжаривают, подливают немного горячей воды и под крышкой тушат до полуготовности. Тем временем копченое сало нарезают мелкими кубиками, вытапливают жир, добавляют нарезанные тонкими кружочками лук и зеленый перец, тушат до полуготовности, пока не выкипит вода. Затем посыпают молотым красным перцем, добавляют зеленый перец с луком (вместе со шкварками) и нарезанные кружочками помидоры и продолжают тушить на умеренном огне до готовности.

ЦЫПЛЯТА С ГРИБАМИ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 8 малых или 4 большие куриные ножки, 1 *кг* картофеля, 150 *г* грибов, 200 *г* сметаны, головка лука, 60 *г* смальца, пучок зелени петрушки, 100 *г* муки, молотый черный перец, соль.

Ножки надрезают, присаливают, обваливают в муке, жарят в смальце и отставляют. Затем подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют тонко нарезанные грибы и рубленную зелень петрушки, молотый черный перец,

солят и тушат под крышкой 8—10 мин. Когда испарится вода, доливают сметану и снова кипятят. Тем временем картофель отваривают в кожуре, чистят, нарезают кружочками. Посуду смазывают смальцем, укладывают на дно картофель, на него обжаренные ножки и заливают сметанным соусом с грибами. Накрывают крышкой и тушат в духовке при умеренной температуре 10—15 мин.

ГУСИНЫЕ НОЖКИ С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 2 гусиные ножки, 80 *г* смальца, 2 головки лука, 4—5 долек чеснока, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1/2 чайной ложки толченого тмина, 2 стручковых перца, 2 помидора или 50 *г* томатной пасты, 1 *кг* картофеля, соль.

Ножки разрезают пополам, солят и поджаривают с обеих сторон в смальце, затем перекладывают их в кастрюлю. В этом жире подрумянивают мелко нарезанный лук, посыпают молотым красным перцем, перемешивают, доливают немного горячей воды и заливают этим соком мясо в кастрюле. Сверху посыпают толченым чесноком и тмином, заливают все водой, временами помешивая, тушат под крышкой до готовности. Если вода выкипает, доливают еще небольшими порциями. Тем временем картофель нарезают дольками. Когда мясо почти готовое, рядом кладут картофель, заливают его томатной пастой или выкладывают на картофель нарезанные кружочками помидоры, сверху — нарезанный дольками стручковый перец, солят, доливают стакан горячей воды и тушат под крышкой до готовности картофеля.

Подают на стол с солеными, маринованными или консервированными овощами.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ БЕЛЫМ МЯСОМ

Продукты для приготовления: белое мясо одного гуся, 200 *г* свинины средней жирности, 20 *г* гусиного жира, 1 столовая ложка мелко нарезанного лука, щепотка молотого черного перца, 50 *г* булки, 50 *г* смальца, соль, 2 яйца, пучок зелени петрушки.

С гуся снимают шкурку, отделяют от костей мясо и вместе со свининой и намоченной в воде и хорошо отжатой булкой пропускают через мясорубку. Мелко нарезанный лук тушат 3—4 мин. в гусином жире и вместе с мелко рубленной зеленью петрушки добавляют к фаршу. За-

тем солят, перчат, добавляют одно целое яйцо и один яичный желток, хорошо вымешивают. Грудинку гуся смазывают яичным белком, обкладывают ее мясным фаршем, затем надевают шкурку и сшивают ниткой. Гуся кладут в судок, обливают горячим смальцем и жарят в горячей духовке, поливая через каждые 10—12 мин. собственным жиром. Если мясо подгорает, доливают небольшими порциями горячую воду. Жарят приблизительно час — полтора, вынимают, ставят на 15—20 мин. в теплое место, снимают нитки, отделяют осторожно фарш от грудинки вместе со шкуркой, разрезают на 4 части и заливают горячим жиром.

ГУСИНОЕ РАГУ

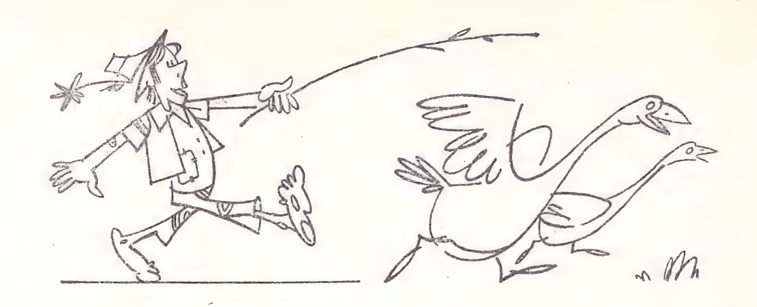
Продукты для приготовления: 1 *кг* гусиного мяса, 100 *г* смальца, 1 головка лука, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томатного пюре, 1 чайная ложка красного молотого сладкого перца, 2 лавровых листка, 10—15 горошин черного перца, соль, 100 *г* моркови, 500 *г* консервированного зеленого горошка, 50 *г* сливочного масла, 4—5 картофелин средних размеров, пучок мелко рубленной зелени петрушки.

Мясо разрезают на порционные куски, обжаривают в смальце, затем вынимают. В том же жире подрумянивают мелко нарезанный лук, муку, добавляют томатное пюре и красный перец. Затем кладут туда обжаренное мясо, заливают горячей водой, солят по вкусу, добавляют лавровый лист и горошины черного перца. Тушат под крышкой на умеренном огне.

Тем временем морковь разрезают длинными кусками, варят в подсоленной воде, процеживают и заправляют растопленным сливочным маслом. Очищенный от кожуры, нарезанный кубиками картофель жарят. Когда мясо готово, добавить к нему морковь, картофель и зеленый горошек. Тушат на слабом огне 30—40 мин. При подаче на стол посыпают зеленью петрушки.

ФАРШИРОВАННЫЙ ГУСЬ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: молодой гусь, 100 *г* сливочного масла, 1 головка лука, 200 *г* риса, молотый черный перец, зелень петрушки, соль, 150 *г* смальца, 500 *г* квашеной капусты, 4—6 листочков квашеной капусты.



Тушку гуся потрошат и хорошо вымывают. В сливочном масле подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют рис и тоже поджаривают. Потроха гуся варят в подсоленной воде, мелко нарезают и прибавляют к рису вместе со стаканом бульона, в котором варились потроха. Когда рис впитает бульон, его солят, добавляют молотый черный перец и зелень петрушки. Фаршируют гуся и зашивают. В сковороде на смальце тушат квашеную капусту 10—15 мин., перекладывают капусту в глубокий противень, укладывают на нее гуся и накрывают листьями квашеной капусты. Запекают в горячей духовке до готовности. Под конец снимают листья и дают гусю подрумяниться, чтобы корочка стала хрустящей.

Подают гуся на стол целого, разрезают на порции уже на столе, к каждой порции добавляют рис.

ЖАРЕНАЯ ГУСИНАЯ ПЕЧЕНКА

Продукты для приготовления: 300 *г* гусиной печенки, 60 *г* жира, 80 *г* лука, 1 *г* молотого черного перца, 3 *г* молотого красного перца, соль.

Гусиную печенку нарезают тонкими кусочками, смешивают с нарезанным кольцами луком, солят, посыпают черным и красным перцем, перемешивают. Жарят в разогретом жире на сильном огне. В сковороде перемешивать печенку не следует, чтобы не покрошилась. Лучше несколько раз встряхнуть сковороду.

Употреблять можно как паштет на хлеб.

ГУСЬ С ФАСОЛЬЮ

Продукты для приготовления: 700—800 *г* гусиного мяса, 600 *г* белой фасоли, 150 *г* перловой крупы, 80 *г* лука, 80 *г* жира, 5 долек чеснока, 5 *г* молотого красного перца, соль.

Нарезанное кусками мясо солят и обжаривают в жире. Фасоль моют и вместе с перловой крупой кладут в кастрюлю, заливают 150 *г* воды, сверху укладывают гусиное мясо, солят и все тушат на среднем огне. Между тем в жире подрумянивают мелко нарезанные лук и чеснок, посыпают красным перцем и заправляют мясо. Кипятят 3—5 минут и ставят в горячую духовку. При средней температуре доводят до готовности.

ФАРШИРОВАННАЯ ГУСИНАЯ ШЕЙКА

Продукты для приготовления: кожа с гусиной шейки, 200 *г* свиного мяса, 50 *г* булки, 3 яйца, 30 *г* лука, 30 *г* жира, 1 долька чеснока, 3 *г* молотого черного перца, соль.

Снятую с гусиной шеи кожу хорошо моют, чистят и зашивают узкий конец. Свиное мясо дважды пропускают через мясорубку вместе с намоченной в воде и отжатой булкой. Подрумянивают в жире мелко нарезанный лук, прибавляют толченый чеснок, солят, перчат и все хорошо перемешивают с одним яйцом. Этим фаршем начиняют гусиную шейку, вкладывая поочередно сваренные вкрутую и разрезанные на четыре кусочка яйца. Затем зашивают другой конец шейки, укладывают в гусятницу, солят, поливают растопленным жиром и жарят в духовке при средней температуре до румяного цвета. Несколько раз поливают шейку собственным жиром.

Подают на стол с овощным или любым другим гарниром.

Фаршированную гусиную шейку можно подавать на стол и как закуску.

ГУСИНЫЙ ПЕРКЕЛЬТ

Продукты для приготовления: 600—800 *г* гусиного мяса, 60 *г* жира, 60 *г* лука, 1 долька чеснока, 100 *г* зеленого перца, 50 *г* свежих помидоров или томатного сока, 1 *г* молотого красного перца, соль.

Мясо (желательно без костей) нарезают на куски по 30—40 *г*. Мелко нарезанные лук и чеснок подрумянивают в жире, посыпают красным перцем, кладут туда мясо, солят, доливают немного воды, накрывают крышкой и тушат до готовности. Следят, чтобы под конец мясо тушилось без воды не более 10—12 минут. За 10—15 минут до готовности кладут нарезанные дольками помидоры и зеленый перец.

На стол подают с любым гарниром.

УТКА С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 1 утка средних размеров, 100 *г* смальца, головка мелко нарезанного лука, 1 столовая ложка муки, 2—3 помидора или столовая ложка томатного пюре, 500 *г* свежих грибов, молотый черный перец, соль.

Почищенную, помытую тушку утки разрезают на порционные куски, заливают холодной водой и варят под крышкой. Когда вода закипит, солят. Мягкое мясо заливают соусом, который готовят следующим образом: в смальце подрумянивают мелко нарезанный лук, муку, нарезанные дольками помидоры, разводят бульоном от утки, заливают этим куски мяса и добавляют помытые, нарезанные тонкими брусочками грибы. Солят по вкусу и тушат на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпают молотым черным перцем.

УТКА МАРИНОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 1 молодая утка, 100 *г* растительного масла, 2—3 головки мелко нарезанного репчатого лука, пучок мелко рубленной зелени петрушки, половина лимона, 2—3 лавровых листка, 100 *г* уксуса, 1 чайная ложка сахара, 100 *г* воды, 18—20 горошин черного перца, соль по вкусу.

Выпотрошенную и промытую хорошо утку разрезают на порционные куски, кладут мясо на 4—5 часов в кастрюлю с маринадом. Маринад готовят из растительного масла, нарезанного мелко лука, зелени петрушки, ломтиков лимона, лаврового листа, уксуса, сахара, воды, горошка черного перца, соли. Варят мясо на умеренном огне 2—2,5 часа. Затем мясо вынимают на тарелку, соус протирают через сито и заливают им куски утки.

Подают на стол с картофельным пюре.

УТКА ЗАПЕЧЕННАЯ

Продукты для приготовления: 1 утка средней жирности, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* моркови, 70 *г* петрушки, 40 *г* сельдерея, головка репчатого лука, 250 *г* бульона или воды, 150 *г* белого натурального вина, молотый черный перец, соль.

Выпотрошенную, промытую хорошо утку солят изнутри и снаружи, посыпают молотым черным перцем. Кладут

ее на глубокий противень и поливают растопленным сливочным маслом. Рядом раскладывают нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку, сельдерей и лук. Ставят в духовку. Когда овощи начнут поджариваться, заливают утку бульоном или водой и вином. Временами утку переворачивают и поливают собственным соком. Если сок испарится, а мясо еще не готово, подливают немного горячей воды, бульона или вина.

Готовую утку подают на стол целиком, затем разрезают на порционные куски, соус процеживают и подают на стол в соуснике. В каждую тарелку кладут немного овощей.

УТКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 1 утка средних размеров, 1,5 *кг* квашеной капусты, 500 *г* кисловатых яблок, 1 пучок укропа или зелени петрушки, 150 *г* белого натурального вина, соль.

Утку натирают изнутри солью и наполняют нарезанными на дольки яблоками. Подготовленную таким образом утку поливают вином и помещают в горячую духовку. Время от времени поливают утку образовавшимся соком, доводят до полуготовности.

Затем обкладывают утку промытой, смешанной с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки капустой.

При средней температуре тушат в духовке до полной готовности, поливая все время соком.

Готовую утку разделывают на порционные куски, выкладывают на блюдо, вокруг раскладывают капусту и яблоки.

УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ СВИНЫМ ФАРШЕМ

Продукты для приготовления: одна утка, 250 *г* свиного фарша, 1 луковица, пучок зелени петрушки, 100 *г* булочки, молотый черный перец, 1 яйцо, 100 *г* грибов, соль.

Утку начиняют фаршем, перемешанным с зеленью петрушки, замоченной в молоке или воде булкой, молотым черным перцем, сырым яйцом, мелко нарезанными тушеными грибами. Жарят в горячей духовке до готовности.

На стол подают с отварным рисом.

ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕННАЯ

Продукты для приготовления: 1 индейка, 200 *г* растительного масла, 1 луковица, 50 *г* сливочного масла, потроха индейки, 150 *г* риса, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного сладкого перца, пучок петрушки, $^1/_2$ стакана изюма, молотый черный перец по вкусу.

Индейку солят изнутри и снаружи. Затем мелко нарезают лук и сваренные в подсоленной воде потроха поджаривают на сливочном масле. Добавляют рис и тоже поджаривают. Смесь солят и заливают стаканом горячей воды. Когда рис набухнет, отставляют кастрюлю, добавляют к начинке молотый красный перец, молотый черный перец, зелень петрушки, изюм и хорошо все перемешивают. Фаршируют этой начинкой индейку, зашивают, кладут на глубокий противень, поливают растительным маслом и запекают в духовке при умеренной температуре до готовности.

Подавая на стол, индейку нарезают порционными кусками, фарш выкладывают вокруг.

ИНДЕЙКА С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: $^1/_2$ молодой индейки, головка белокочанной капусты, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1 чайная ложка толченого тмина, 1 луковица, 4—5 помидоров, 150 *г* смальца, соль.

Индейку разрезают на порционные куски. Капусту шинкуют, солят, перетирают руками, затем перемешивают с молотым красным перцем, толченым тмином, нарезанным луком. Половину капусты укладывают на дно посуды (желательно широкой), сверху раскладывают куски индейки и накрывают остальной капустой. На капусту выкладывают нарезанные ломтиками свежие помидоры (зимой помидоры можно заменить томатной пастой, разведенной в воде). Заливают все $^1/_2$ стакана горячей воды, добавляют смалец, накрывают плотно крышкой и тушат на слабом огне до готовности мяса.

БЛЮДА ИЗ ПОТРОХОВ

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА

Продукты для приготовления: 600 *г* телячьей печенки, 120 *г* лука, 80 *г* жира, 1 чайная ложка красного и щепотка черного молотого перца, соль.

Печенку нарезают тонкими продолговатыми кусками. В горячем жире жарят до полуготовности нарезанный тонкими кружками лук, сверху кладут печенку и, непрерывно помешивая, быстро, в течение нескольких минут, обжаривают на сильном огне. В конце посыпают красным и черным перцем и хорошо перемешивают. Солят, уже сняв с огня.

На стол подают свежей, горячей. Лучший гарнир — отваренный картофель или картофельное пюре.

НАШПИГОВАННАЯ ПЕЧЕНКА

Продукты для приготовления: 600 *г* печенки, 120 *г* копченого сала, 30 *г* муки, 80 *г* жира, 1 столовая ложка томатного сока, соль.

Печенку нарезают ломтиками толщиной 1,5—2 *см*, шпигуют салом, обваливают в муке и обжаривают в горячем жире с обеих сторон по 2 минуты. Вынув печенку, в жир прибавляют томатный сок, слегка разбавляют водой и кипятят.

Подают печенку на стол горячей, залив полученным соком.

ПУДИНГ С ПЕЧЕНКОЙ

Продукты для приготовления: 150 *г* телячьей печенки (можно и печенки птицы), 20 *г* муки, 50 *г* сливочного масла, 150 *г* молока, 3 яйца, 30 *г* тертого сыра, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, щепотка молотого черного перца, соль.

20 *г* сливочного масла и 20 *г* муки растирают до образования пены, заливают молоком и, непрерывно помешивая, варят до тех пор, пока образовавшаяся масса начнет отставать от стенок кастрюли. Острым ножом настругивают печенку, смешивают с молочной массой, добавляют перец, зелень петрушки, 3 желтка, крепкую пену из яичных белков и солят. Все это хорошо перемешивают и накладывают в пудинговую форму или кастрюлю, которую

ставят в большую посуду, на 1/3 наполненную водой, и варят 30—35 минут. Чтобы пудинг был пышным, накрывают крышкой не форму, а посуду с водой, оставив щель для испарения воды.

Подавая на стол, пудинг поливают растопленным сливочным маслом и посыпают тертым сыром.

МОЗГИ С ЯЙЦАМИ

Продукты для приготовления: 600 *г* телячьих мозгов, 8 яиц, 60 *г* сливочного масла или другого жира, луковица, молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

Мелко нарезанный лук жарят в масле, примешивают зелень петрушки, очищенные от пленки и нарезанные на куски мозги и жарят несколько минут. Затем солят, посыпают черным перцем и заливают размешанными в отдельной посуде яйцами. Держат на огне до получения желаемой консистенции. Сверху еще можно посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки.

На стол подают горячими с картофельным гарниром.

ПОЧКИ С МОЗГАМИ

Продукты для приготовления: 4 свиные почки, 4 порции свиных мозгов, 80 *г* жира, 40 *г* лука, по щепотке черного и красного молотого перца, соль.

Почки разрезают посредине, вынимают жилы и нарезают тонкими ломтиками. Мозги очищают от пленки и разрезают на кусочки. Мелко режут лук, подрумянивают в жире, кладут почки и быстро обжаривают на сильном огне, пока не испарится вода. Затем кладут туда же мозги, солят, посыпают черным и красным перцем и жарят еще 2—3 минуты.

Подают на стол горячими с отварным картофелем, посыпав сверху зеленью петрушки.

ЯЗЫК В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 2 телячьих языка по 300—350—400 *г*, 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 1 луковица, 50 *г* муки, 50 *г* жира, 3 столовые ложки томатной пасты, 40 *г* сахара, соль.

Языки варят в соленой воде вместе с овощами, нарезанными кружками. Затем вынимают из воды, снимают кожицу, разрезают каждый на 4 равные части и заливают

томатным соусом, который готовят так: в горячем жире жарят 2—3 минуты муку, прибавляют сахар, соль, разбавляют отваром, в котором варился язык, и кладут овощи, кроме лука, который варят целым и выбрасывают.

ЖАРЕНЫЙ ЯЗЫК

Продукты для приготовления: 2 телячьих языка по 300—400 *г*, жир, мука, яйца, панировочные сухари, соль.

Отваренные в соленой воде языки очищают от кожицы, нарезают ломтиками, обваливают в муке, яйцах, панировочных сухарях и жарят в горячем жире.

Подают на стол с овощным гарниром.

ЯЗЫК С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 2 телячьих языка, 100 *г* грибов, 300 *г* сметаны, 50 *г* сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, мука, соль.

Тонко нарезают очищенные и хорошо промытые грибы, жарят в разогретом масле, посыпают мукой, перцем, зеленью петрушки, заливают отваром, в котором варился язык, и кипятят.

Отваренный язык очищают от кожицы, нарезают тонкими ломтиками и заливают полученным горячим соусом.

Подают на стол горячим с рисовым гарниром или макаронами.

ЖАРЕНАЯ ГУСИНАЯ КРОВЬ

Продукты для приготовления: кровь одного гуся, 100 *г* молока, 50 *г* булки, 50 *г* смальца, 50 *г* репчатого лука, молотый черный перец, соль.

Булку заливают молоком на 15—20 мин., разминают и доливают к ней свежую гусиную кровь. Смалец разогревают, тушат в нем лук, добавляют смесь крови с молоком, солят и, постоянно помешивая, жарят на среднем огне, пока кровь не потемнеет в середине. Затем перчат и подают на стол с любым гарниром.

ГУСИНЫЕ ПОТРОХА С РИСОМ

Продукты для приготовления: гусиные потроха (шея, голова, ноги, крылья, желудочек), 250 *г* риса, 50 *г* смальца, 100 *г* моркови, 60 *г* петрушки, 2 луковицы, 50 *г* сельдерея, молотый черный перец, соль.

Потроха режут на мелкие куски. Овощи нарезают мелкими кубиками. Затем потроха и овощи кладут в кастрюлю и заливают водой, солят и варят под крышкой на среднем огне почти до готовности, лук вынимают. В сковороде разогревают смалец, кладут в него рис и мелко рубленную зелень петрушки. Тушат 2—3 мин., помешивая, добавляют к потрохам. Все это перемешивают, солят, добавляют молотый черный перец и кипятят. Затем кастрюлю с потрохами переставляют в духовку на 20—25 мин.

ПЛОВ ИЗ ГУСИНЫХ ПОТРОХОВ

Продукты для приготовления: потроха одного гуся, 100 *г* моркови, 70 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 250—300 *г* риса, 1 луковица, 100 *г* гусиного жира, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, 1 столовая ложка зелени петрушки, 2—3 свежих гриба, соль.

Потроха разрезают на мелкие куски, кладут их в 1 *л* холодной воды, доводят до кипения, затем солят и варят до полуготовности. Чищенные овощи нарезают кусками и кладут к потрохам. Жир разогревают в 2—3 литровой кастрюле, где тушат мелко нарезанный лук, добавляют нарезанные грибы и жарят 5—6 мин., затем добавляют петрушку, рис и потроха. Все это хорошо перемешивают, подогревают 2—3 мин., заливают 600 *г* бульона из потрохов, солят, доводят до кипения и под крышкой тушат 30—35 мин. на умеренном огне. Когда рис будет готов, осторожно перемешивают вилкой, посыпая молотым черным перцем.

ГУСИНАЯ ПЕЧЕНКА В МОЛОКЕ

Продукты для приготовления: 300 *г* печенки, гусиное сало, молотый черный перец, 1 луковица, 4—5 гвоздик, 100 *г* молока, соль.

Печенку и сало (отдельно) хорошо вымачивают в холодной воде. Сало мелко нарезают, половину кладут на дно кастрюли, на него — печенку, в которую втыкают гвоздику, накрывают второй половиной нарезанного сала и заливают молоком. Тушат на умеренном огне под крышкой. Когда молоко испарится, осторожно вынимают печенку, перекладывают ее в глубокую мисочку, солят, перчат. Тем временем из сала вытапливают жир и заливают им печенку. Хорошо охлаждают и подают на стол с любыми соленьями.

ПЕЧЕНКА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 500 *г* печенки, 300 *г* сметаны, 2 столовые ложки муки, 4—5 долек чеснока, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 2—3 лавровых листка, растительное масло, соль.

Печенку нарезают тонкими ломтиками, обжаривают с обеих сторон по 1—2 мин. В отдельной посуде готовят соус: муку разводят в сметане добавляя к ней красный перец, лавровый лист, толченый чеснок, солят. Варят соус на малом огне. Затем кладут в него кусочки обжаренной печенки и кипятят еще 5—6 мин.

ПЕЧЕНКА С ЛУКОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* печенки, 100 *г* растительного масла, 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 1/2 чайной ложки толченого тмина, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль.

Печенку нарезают ломтиками толщиной в 2 *см*. Лук нарезают кружочками, чеснок мелко рубят и тушат в растительном масле, добавляют тмин и красный перец. Лук с чесноком вынимают из жира, поджаривают быстро с обеих сторон печенку по 2—3 мин. с каждой. Затем выкладывают на печенку лук, накрывают крышкой и тушат на слабом огне 1—2 мин.

Подают на стол с картофельным пюре или отварным рисом и любыми соленьями.

ПЕЧЕНКА ПАНИРОВАННАЯ

Продукты для приготовления: 600 *г* свиной или телячьей печенки, 150 *г* панировочных сухарей, 3 столовые ложки муки, 2 яйца, 200 *г* жира, соль.

Печенку нарезают ломтиками толщиной 1 *см*. Поверхность надрезают острым ножом на глубину 2—3 *мм*. Непосредственно перед приготовлением солят, обваливают в муке, во взбитых яйцах, панировочных сухарях и жарят в горячем жире.

Печенку не следует панировать заранее. Панируют быстро, сколько вмещается в посуду, в которой жарится. Когда поверхность начинает подрумяниваться, уменьшают огонь, чтобы печенка прожарилась.

Так же можно приготовить и говяжью печенку.

ПЕЧЕНКА, ШПИГОВАННАЯ КОПЧЕНЫМ САЛОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* свиной или телячьей печенки, 150 *г* копченого сала, молотый черный перец, 1 чайная ложка сахара, 50 *г* смальца, 150 *г* сметаны, соль.

Перед приготовлением печенку вымачивают 2—3 часа в слегка подсоленном молоке, затем шпигуют кусочками сала, посыпают молотым черным перцем. Смазав холодным смальцем, кладут в посуду, подливают 50 *г* горячей воды, добавляют сахар и тушат под крышкой на умеренном огне 40—50 мин. Часто поливают сметаной и переворачивают. За 5—6 мин. до готовности доливают остальную сметану. Готовую печенку вынимают, нарезают тонкими ломтиками, кладут снова в сметанный соус и кипятят 2—3 мин.

ЛЕГКИЕ С СЕРДЦЕМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* свиных или телячьих легких, сердце, 100 *г* моркови, 50 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 1 луковица, 10 горошин черного перца, 2—3 дольки чеснока, 1—3 лавровых листка, сок половины лимона, цедра лимонная, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, по 1 чайной ложке зелени петрушки, уксуса, горчицы, сахара, 50 *г* смальца, 50 *г* муки, 150 *г* сметаны, соль.

Легкие и сердце варят в 2—2,5 *л* воды. Когда вода закипит, солят и варят на умеренном огне до мягкости. Затем добавляют нарезанные мелкими кусочками овощи, горошинки черного перца, толченый чеснок, лавровый лист. В разогретом смальце подрумянивают муку, домешивают сахар, зелень петрушки. Снимают с огня и добавляют молотый красный перец. Сваренные легкие и сердце вынимают из посуды, очищают от жил, пленок и нарезают тонкой лапшой. Бульон сцеживают и заливают им подрумяненную муку, размешивают. Затем доводят до кипения, добавляют лимонную цедру и сок, уксус, кладут нарезанные легкие и сердце и кипятят на умеренном огне 20—25 мин. По собственному вкусу добавляют соль, сахар, лимонный сок. Под конец добавляют горчицу, сметану и еще раз кипятят 3—4 мин.

ЯЗЫК В ОВОЩНОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 1 говяжий, свиной или телячий язык, 60 *г* смальца, 1 луковица, 100 *г* моркови, 50 *г* петрушки, 80 *г* сельдерея, 2 лавровых листка, 10 горошин черного перца, 2—3 гвоздики, 2—3 чайные ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, 80 *г* муки, 150 *г* сметаны, 1 столовая ложка горчицы, цедра четверти лимона, соль.

Язык вместе с нарезанными кружочками овощами варят до полуготовности, добавив лимонную цедру после закипания воды. Затем вынимают и снимают шкуру. В смальце тушат лук, добавляют к нему овощи, специи, соль, уксус и кладут туда язык. Подливают немного соку, в котором варился язык, и тушат до готовности. Готовый язык вынимают, овощи обжаривают 4—5 мин. после того, как выкипит вода. Затем доливают еще 600—700 *г* языкового отвара и кипятят 6—7 мин. Сок сцеживают, овощи протирают через сито и размешивают в сцеженном соку. В отдельной посуде подрумянивают сахар и добавляют к жидкости с овощами.

В чашке размешивают муку, горчицу, сметану, доливают к жидкости с овощами и доводят до кипения, постоянно помешивая. Язык нарезают тонкими ломтиками и заливают овощным соусом.

ЯЗЫК В СМЕТАНЕ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Продукты для приготовления: говяжий язык, 100 *г* моркови, 50 *г* петрушки, 30 *г* сельдерея, 50 *г* свежих грибов, 100 *г* копченого сала, 60 *г* смальца, 400 *г* сметаны, 30 *г* муки, 1 лимон, молотый черный перец, соль.

Язык вместе с нарезанными овощами и лимонной цедрой варят до полуготовности, снимают с языка шкурку. Грибы и сало нарезают одинаковыми продолговатыми кусками и шпигуют ими язык. В кастрюле разогревают смалец, кладут туда шпигованный язык, поливают соком одного лимона, заливают сметаной, в которой размешивают муку, солят и под крышкой тушат на умеренном огне, временами помешивая и переворачивая язык. Готовый язык нарезают тонкими ломтиками и заливают соусом.

ПОЧКИ С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 600 *г* свиных или телячьих почек, 80 *г* смальца, 1 луковица, 150 *г* свежих грибов, 1 чайная ложка молотого черного и красного сладкого перца, 1 чайная ложка муки, 200 *г* сметаны, соль.

Почки варят в слегка подсоленной воде 10—12 мин., вынимают из воды, разрезают каждую пополам, моют в холодной воде и нарезают очень тонкими ломтиками. В кастрюле разогревают жир, тушат в нем мелко нарезанный лук, снимают с огня, добавляют очень тонко нарезанные грибы и почки. Затем на сильном огне, постоянно помешивая, жарят, добавляют молотый красный перец, муку, жарят еще 1—2 мин., солят, перчат, заливают сметаной и кипятят 5—6 мин.

ПОЧКИ С УКСУСОМ И ЛИМОНОМ

Продукты для приготовления: 600 *г* свиных или телячьих почек, 1 луковица, 80 *г* смальца, 20 *г* муки, молотый черный перец, 1—2 столовые ложки уксуса или сок одного лимона, 2—3 лавровых листка, 100 *г* сметаны, соль.

Почки разрезают вдоль пополам, вырезают жир, еще раз промывают в холодной воде. В смальце тушат мелко нарезанный лук. Почки нарезают тоненькими ломтиками, кладут в жир с луком и обжаривают 1—2 мин. на сильном огне. Затем посыпают мукой, перемешивают, заливают стаканом горячей воды, размешивают, добавляют лавровый лист и еще кипятят 3—4 мин., добавляют молотый черный перец, уксус или лимонный сок и сметану. Солят и варят еще 4—5 мин. Долго кипятить не следует, т. к. почки станут жесткими. Готовое блюдо досаливают по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ДИЧИ

МЯСО ДИКОГО КАБАНА С ХРЕНОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мяса дикого кабана, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 200 *г* хрена, 2 столовые ложки уксуса, 20 *г* сахара, $^1/_2$ чайной ложки толченого тмина, $^1/_2$ чайной ложки молотого черного перца, соль.

Мясо вместе с овощами и специями варят 3—4 часа на среднем огне в соленой воде до мягкости. Затем мясо и

овощи вынимают из кастрюли и нарезают небольшими кусками.

Подают на стол с тертым хреном, смешанным с уксусом и сахаром.

МЯСО ДИКОГО КАБАНА С ШИПОВНИКОВЫМ ПОВИДЛОМ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мяса дикого кабана, головка лука, 150 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 500 *г* натурального вина, 100 *г* хрена, 200 *г* шиповникового повидла или джема, 2—3 лавровых листка, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Целый кусок мяса без костей варят в 1 *л* воды и 500 *г* вина, добавляют нарезанные малыми кубиками морковь, петрушку, лук и черный перец, лавровый лист, солят. Варят под крышкой 4—5 часов. Когда мясо станет мягким, его вынимают, нарезают тонкими ломтиками и подают на стол, обложив морковью, петрушкой, тертым хреном (который можно заправить уксусом) и шиповниковым повидлом.

МЯСО ДИКОГО КАБАНА С КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 1 *кг* окорока дикого кабана, 100 *г* смальца, 500 *г* свежей белокочанной капусты, 200 *г* натурального красного вина, 1/2 чайной ложки толченого тмина, соль.

Окорок вместе с косточкой кладут в кастрюлю, солят, посыпают молотым черным перцем, толченым тмином, добавляют смалец и ставят на огонь. Когда смалец растает, мясо заливают водой и тушат под крышкой до выкипания жидкости. Затем обжаривают мясо со всех сторон в жире до румяного цвета. Тем временем тушат шинкованную капусту, солят ее и заливают натуральным красным вином.

Подают на стол мясо нарезанное небольшими кусками вместе с капустой в вине и отварным картофелем.

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ДИКОГО КАБАНА ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Продукты для приготовления: 800 *г* мякоти мяса дикого кабана, 300 *г* домашней копченой колбасы, 100 *г* копченого сала, 2 головки лука, 30 *г* муки, 100 *г* смальца, 300 *г* сметаны, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, соль.

Мясо нарезают тонкими ломтиками, отбивают, посыпают солью, молотым черным перцем и мукой. Мясо обжаривают на сковороде в горячем жире на сильном огне с каждой стороны и вынимают из жира. Затем в жир кладут нарезанную тонкими кружочками колбасу, тонкие ломтики копченого сала, жарят 2—3 мин., добавляя мелко нарезанный лук и жарят все вместе. Когда лук подрумянится, посыпают его молотым красным перцем, заливают сметаной и кладут туда обжаренное мясо. Кипятят на умеренном огне 30—40 мин.

Подают на стол с отварным картофелем и солеными, маринованными или консервированными овощами.

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ДИКОГО КАБАНА

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти мяса дикого кабана, 50 *г* муки, 2 головки лука, 200 *г* смальца, 200 *г* свежих грибов, 300 *г* сметаны, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, соль.

Мясо нарезают плоскими ломтиками по 100 *г*, отбивают, солят, обваливают в муке, жарят в горячем смальце с обеих сторон и перекладывают в кастрюлю. В этом жире подрумянивают лук, добавляют молотый красный перец, заливают 100 *г* горячей воды и тушат под крышкой. Затем этим жиром заливают мясо, доливают еще 100 *г* кипятка или мясного отвара и тушат дальше. В отдельной посуде в небольшом количестве жира тушат мелко нарезанные грибы. Полуготовые грибы добавляют к мясу и тушат вместе до готовности. Сметану размешивают с мукой, заливают ею мясо и кипятят еще 5—6 мин.

Подают на стол с клецками.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ДИКОГО КАБАНА В ВИНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мяса дикого кабана, 150 *г* смальца, 2 головки лука, 30 *г* томатной пасты, 250 *г* белого натурального вина, 30 *г* муки, 200 *г* охотничьих колбасок или копченой колбасы, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Помытое мясо нарезают тонкими брусочками. Мелко нарезанный лук подрумянивают в смальце, заливают разведенной в 150 *г* воды томатной пастой и вином. Кипятят несколько минут, кладут туда мясо, черный молотый перец, соль и тушат под крышкой до готовности. Колбасу нарезают тонкими кружочками, добавляют к мясу и ки-

пятят вместе 5—6 мин. Под конец готовности посыпают мукой и кипятят еще 3—4 мин.

Подают на стол с отварным рисом.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ ДИКОГО КАБАНА

Продукты для приготовления: 1 *кг* печенки дикого кабана, 200 *г* копченого сала, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* булки, 200 *г* молока, 5 яиц, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Помытую печенку нарезают кусками и дважды пропускают через мясорубку. Затем добавляют сливочное масло, молотое копченое сало, замоченную в молоке и отжатую булку, сырые яйца, молотый черный перец, соль. Все хорошо вымешивают, выкладывают в смазанную смальцем посуду, которую ставят в большую посуду с водой и кипятят 1 час.

ХОЛОДЕЦ ИЗ МЯСА ДИКОГО КАБАНА

Продукты для приготовления: 3 *кг* костей с мясом, 100 *г* лука, 30 *г* чеснока, 1 чайная ложка молотого черного перца, 2 стручка горького перца, соль.

Для холодца лучше всего отобрать голову и ноги дикого кабана. Мясо кладут в холодную соленую воду и вместе с молотым черным перцем, луком, чесноком и стручковым перцем варят на малом огне 5—6 часов. Сваренный холодец немного охлаждают и сцеживают через сито. Лук и красный перец выбрасывают. Мясо режут на куски, накладывают в вазочки или глубокие блюдечка, заливают отваром и посыпают молотым красным перцем. Ставят в холодное место.

ПАШТЕТ ИЗ ЗАЙЦА И ДИКОГО КАБАНА

Продукты для приготовления: 600 *г* зайчатины, 600 *г* мяса дикого кабана, 500 *г* копченого окорока или сала, 100 *г* булки, 300 *г* молока, 6 яичных желтков, 500 *г* сметаны, 200 *г* моркови, 200 *г* петрушки, соль, молотый черный перец.

Мясо и овощи варят в соленой воде до готовности. Затем мясо, овощи, окорок или сало (300 *г*), вымоченную в молоке и отжатую булку пропускают дважды через мясорубку. Солят, добавляют яичные желтки, молотый черный перец, сметану. Все это хорошо перемешивают. На дно посуды кладут ломтик тонко нарезанного окорока (сала), сверху выкладывают подготовленную массу, накрывают снова тонким ломтиком окорока или сала. Запекают в духовке при средней температуре до готовности.

БУЛЬОН ИЗ ЗАЙЦА

Продукты для приготовления: половина передней части зайца, 200 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 1 луковица, 80 *г* смальца, 40 *г* муки, 1 лимон, 100 *г* сметаны, 30 *г* горчицы, 10 горошин черного перца, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 2—3 лавровых листка, соль.

Зайца нарезают кусками и варят сначала на сильном огне. Когда вода закипит, уменьшают огонь, солят, добавляют морковь, петрушку, луковицу, лавровый лист, горошины черного перца и варят до полной готовности. Затем мясо вынимают, охлаждают немного, отделяют от костей. Бульон сцеживают и заправляют соусом, который готовят следующим образом: муку подрумянивают в смальце, добавляют сметану, горчицу, лимонный сок и молотый черный перец. Мясо накладывают в тарелку и заливают бульоном.

ЗАЯЧЬИ НОЖКИ ПО-ОХОТНИЧЬИ

Продукты для приготовления: ножки (1 *кг*), 200 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 30 *г* горчицы, 20 *г* сахара, 50 *г* уксуса, 100 *г* смальца, 100 *г* сливочного масла, 120 *г* муки, 200 *г* сметаны, 3—4 лавровых листка, 10—12 горошин черного перца, соль.

Ножки рубят небольшими кусками. В посуде разогревают смалец, кладут в него мясо, нарезанные кружочками морковь, петрушку, лук, добавляют лавровый лист, горошины черного перца, горчицу, соль, уксус, заливают все водой и варят. Сваренное мясо вынимают, овощи протирают через сито. В сливочном масле подрумянивают муку, добавляя ее к протертым овощам, кладут сметану, а также еще добавляют по вкусу уксус, сахар, горчицу, молотый черный перец и кипятят. В готовый горячий соус кладут мясо и подают на стол с макаронами.

ПАПРИКАШ ИЗ ЗАЙЦА

Продукты для приготовления: 1 *кг* зайчатины, 120 *г* смальца, 2 луковицы, 1 горький стручковый перец, 300 *г* сметаны, 50 *г* муки, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 3—4 дольки чеснока, соль.

Зайца нарезают кусками и кладут в холодную воду. В кастрюле в смальце подрумянивают нарезанный кружочками лук и толченый чеснок, добавляют молотый красный перец и стручок горького, соль и тушат мясо под крышкой. Если сок испаряется, а мясо еще не готово, доливают небольшими порциями горячую воду и продолжают тушить, пока вода не испарится, мясо жарят 8—10 мин. в жире до готовности. В сметане размешивают муку, заливают мясо и кипятят 3—4 мин.

Подают на стол с отварным картофелем.

СУП-ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* оленины, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 1 луковица, 30 *г* сливочного масла, 30 *г* смальца, 20 *г* муки, 300 *г* сметаны, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки молотого красного сладкого перца, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Мясо нарезают небольшими кубиками и вымачивают в холодной воде целые сутки. Морковь, петрушку, лук нарезают мелкими кубиками и тушат в смеси смальца и сливочного масла до стекловидного состояния, добавляют 20 *г* муки, молотый красный и черный перец, соль и кладут туда мясо. Временами помешивая, жарят 25—30 мин., заливают водой, досаливают и тушат под крышкой. Готовое мясо заливают сметаной, если необходимо, доливают воду. В суп можно добавить рис или мелкие клецки.

ЖАРКОЕ ИЗ ОЛЕНИНЫ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти оленины, 120 *г* смальца, 2 луковицы, 2 стручковых перца, 2 свежих помидора, 1/3 чайной ложки молотого черного перца, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1 чайная ложка толченого тмина, 1 *кг* картофеля.

Мясо нарезают ломтиками, отбивают, посыпают солью, молотым черным перцем и быстро обжаривают с обеих сторон в небольшом количестве смальца. В другой посуде в смальце подрумянивают мелко нарезанный лук, добавляют молотый красный перец, толченый тмин, доливают немного горячей воды и тушат под крышкой. Когда лук разварится, снова доливают немного воды, обливают этим соком мясо и продолжают тушить под крышкой. Когда мясо почти готово, добавляют к нему нарезанные кружочками перец и помидоры, картофель большими кубиками и тушат до готовности картофеля.

ОЛЕНИНА ПО-ОХОТНИЧЬИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти оленины, 100 *г* смальца, 100 *г* моркови, 100 *г* петрушки, 1 луковица, 300 *г* сметаны, 1 лимон, 2 столовые ложки уксуса, 2 чайные ложки горчицы, 30 *г* сахара, 10—12 горошин черного перца, 4—5 лавровых листков, соль.

Мясо нарезают небольшими кусочками и солят. Тушат в смальце вместе с нарезанными кружочками морковью, петрушкой, луком, лимоном, горошком черного перца, с горчицей, лавровым листом и уксусом. Если сок выкипает, доливают горячей воды. Готовое мясо вынимают на тарелку, жидкость процеживают, овощи протирают через сито и заправляют их сметаной, добавив к ней сахар. Этим соусом заливают мясо и подают на стол с жареным или отварным картофелем.

ОЛЕНИНА В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти оленины, 300 *г* копченого окорока или сала, 100 *г* смальца, 50 *г* горчицы, 1 луковица, 500 *г* сметаны, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Мясо нарезают ломтиками, отбивают, посыпают молотым черным перцем, солят и намазывают слоем горчицы. На каждый ломтик мяса кладут ломтик окорока или сала, вместе с мясом скручивают в трубочки и обвязывают ниткой. В смальце подрумянивают тертый лук, кладут в него мясные трубочки, заливают сметаной и тушат на малом огне 2,5—3 часа под крышкой. Если сок испаряется, доливают сметану.

ОЛЕНИНА С ГРИБАМИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* оленины, 100 *г* смальца, 1 луковица, 50 *г* муки, 50 *г* томатной пасты, 200 *г* свежих грибов, 200 *г* красного натурального вина, 1/4 ложки молотого черного перца, соль.

Мясо нарезают ломтиками, отбивают, одну сторону посыпают мукой и зажаривают в горячем смальце с обеих сторон. В другой посуде в небольшом количестве смальца подрумянивают муку, добавляют к ней томатную пасту и кладут туда мясо. В жире, где жарилось мясо, тушат мелко нарезанный лук и порезанные грибы. Когда грибы

почти готовы, добавляют к ним молотый черный перец и красное вино. Полученным соусом заливают мясо.

Подают на стол блюдо с отварным рисом.

ПАШТЕТ ИЗ ЯЗЫКА ОЛЕНЯ

Продукты для приготовления: 1 язык оленя, 30 *г* сливочного масла, 100 *г* копченого сала, 50 *г* булки, 200 *г* молока, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, 2 яйца, соль.

Язык отваривают в соленой воде и снимают с него шкурку. Вымоченную в молоке, отжатую булку вместе с языком пропускают дважды через мясорубку. Затем солят, добавляют сливочное масло, нарезанное мелкими кубиками сало, яйца, молотый черный перец и хорошо вымешивают. Стенки посуды смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее паштет, накрывают крышкой и ставят в большую посуду с горячей водой. Кипятят 34—40 мин.

КОСУЛЯ «АППЕТИТНАЯ»

Продукты для приготовления: 1 *кг* мякоти мяса косули, 150 *г* смальца, 70 *г* муки, 60 *г* томатной пасты, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Мясо нарезают ломтиками, отбивают, солят и обваливают в смешанной с молотым черным перцем муке. Обжаривают в смальце с обеих сторон по 3—4 мин. Затем мясо вынимают, а в жир добавляют муку, томатную пасту, заливают 100 *г* горячей воды и кипятят. Готовым соусом поливают мясо.

Подают на стол с отварным рисом и консервированным зеленым горошком.

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА КОСУЛИ

Продукты для приготовления: 1 печенка косули, 100 *г* муки, 200 *г* панировочных сухарей, 200 *г* смальца, 2 яйца, зелень петрушки, соль.

С печенки снимают пленку и нарезают ломтиками, которые обваливают в муке, взбитых яйцах, панировочных сухарях и жарят в жире с обеих сторон. Готовую печенку солят и посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

Подают на стол с жареным картофелем, который жарят в том же жире.

ДИКИЙ ГУСЬ С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 1 ножка и белое мясо (грудинка) дикого гуся, 100 *г* смальца, 100 *г* копченого сала, 2 луковицы, 300 *г* свежих помидоров, 300 *г* зеленого стручкового перца, 1 чайная ложка молотого красного сладкого перца, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Мясо нарезают кусками по 30—40 *г*. В кастрюле разогревают смалец, кладут в него мелко нарезанное сало. Когда сало выжарится, в этом жире подрумянивают мелко нарезанный лук, кладут туда мясо, солят, посыпают молотым черным и красным перцем, доливают немного горячей воды и тушат под крышкой, доливая при необходимости немного горячей воды. Помидоры и перец нарезают небольшими дольками, добавляют к почти готовому мясу и тушат вместе до готовности.

На стол подают с отварным картофелем или рисом.

ДИКАЯ УТКА В ВИНЕ

Продукты для приготовления: 2 дикие утки, 150 *г* смальца, 100 *г* свежих грибов, 1 луковица, половина лимона, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, соль, 500 *г* вина.

Уток разрезают на 4 части и кладут в кастрюлю. Мелко нарезают лук и грибы, кладут на мясо, солят, посыпают молотым черным перцем и все заливают 300 *г* вина и соком половины лимона. Тушат под крышкой до готовности, подливая два раза по 100 *г* вина.

Подают на стол с отварным или жареным картофелем и консервированным зеленым горошком.

КУРОПАТКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Продукты для приготовления: 2 куропатки, 100 *г* копченого сала, 100 *г* свежих грибов, 50 *г* цветной капусты, 50 *г* зеленого горошка, 50 *г* смальца, 30 *г* сливочного масла, 200 *г* сметаны, один лимон, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, соль.

Куропаток опускают на несколько минут в кипяток и промывают в холодной воде. Шпигуют кусочками копченого сала. Нарезанные грибы, цветную капусту, зеленый горошек солят, посыпают молотым черным перцем и тушат под крышкой в сливочном масле до готовности. Этим

фаршем начиняют куропаток и зашивают брюшко ниткой. Затем куропатки кладут в кастрюлю с разогретым смальцем, заливают сметаной и под крышкой тушат на умеренном огне до готовности. При подаче на стол, куропатки поливают собственным соком и обкладывают тонкими кружочками лимона.

ЖАРЕНЫЕ КУРОПАТКИ

Продукты для приготовления: 2 куропатки, 300 *г* картофеля, 100 *г* копченого сала, 100 *г* смальца, 50 *г* муки, соль.

Куропаток натирают солью, шпигуют кусочками сала, посыпают мукой и в смальце под крышкой зажаривают, поворачивая на все стороны, до румяного цвета. Затем их вынимают и в этом жире жарят нарезанный соломкой картофель.

ФАЗАН С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 1 фазан, 500 *г* свежих помидоров, 100 *г* копченого сала, 200 *г* смальца, 2 луковицы, 1 *кг* зеленого стручкового перца, $^1/_4$ чайной ложки молотого черного перца, $^1/_2$ чайной ложки молотого красного перца, соль.

Фазана целым заливают холодной водой и варят до готовности, затем отделяют мясо от костей и нарезают кусочками по 40—50 *г*. Тем временем в отдельной кастрюле в смальце и нарезанном мелкими кубиками копченом сале (подлив 50 *г* горячей воды), тушат нарезанный кружочками лук, затем добавляют нарезанный стручковый перец и помидоры, солят и посыпают молотым черным и красным перцем. Затем кладут туда мясо и тушат все вместе еще 8—10 мин.

ФАЗАН ЖАРЕНЫЙ С КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 1 фазан, 100 *г* картофеля, 100 *г* копченого сала, 100 *г* зеленого горошка, 1 луковица, 50 *г* цветной капусты, 200 *г* свежей белокочанной капусты, 100 *г* красного натурального вина, 200 *г* копченого окорока или колбасы, соль.

Фазана шпигуют копченым салом, натирают солью, а в середину закладывают зеленый горошек, цветную капусту, нарезанный мелкими кубиками картофель, тертый

лук. Сверху фазана прикрывают тонкими ломтиками окорока или сала, перевязывают ниткой, кладут в глубокий противень, накрывают и жарят в горячей духовке при умеренной температуре 2—2,5 часа до румяного цвета шкурки.

Белокочанную капусту шинкуют очень тонко, солят, поливают красным вином и подают как гарнир к этому блюду.

КРОЛИК ПО-ОХОТНИЧЬИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* мяса кролика, 100 *г* копченого сала, по 150 *г* моркови и петрушки, 200 *г* сметаны, 100 *г* смальца, горчица, один лимон, молотый черный перец, соль.

Мясо следует замариновать на сутки в маринаде из воды, соли, уксуса, лаврового листа, сахара по собственному вкусу.

Копченое сало нарезают узкими брусочками, шпигуют им маринованное мясо, посыпают тертой лимонной цедрой, солят, перчат. Затем мясо выкладывают на смазанный жиром противень и ставят в горячую духовку. Тушат мясо при умеренной температуре до мягкости, поливая временами собственным соком. Затем выкладывают вокруг мяса нарезанные кружочками морковь и петрушку и тушат до готовности. После этого мясо вынимают из противня и ставят в теплое место. Овощи вместе с оставшимся соком протирают через дуршлаг заправляют горчицей, сахаром, лимонным соком. Соус кипятят, перемешивают со сметаной. Мясо нарезают, выкладывают на стеклянное блюдо и заливают этим соусом.

Подают на стол с клецками или отварными макаронами.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ

Разводя муку в воде или молоке, никогда не сыпьте ее в жидкость, а наоборот, постепенно вливайте жидкость в посуду с мукой и размешивайте.

Не следует прибавлять продукты к пене из яичных белков, а наоборот — вводить пену в продукты, при этом очень осторожно перемешивая смесь сверху вниз.

Если тесто плохо подошло или выпекается в недостаточно горячей духовке, оно станет студенистым. Если углубление, сделанное в тесте пальцем, исчезает медленно, значит оно хорошо выстоялось. Лучше всего тесто всходит при температуре 25—32°. Ставят его в среднем на 30—60 минут. Средняя доза дрожжей — от 20 до 40 *г* на 1 *кг* муки.

Чтобы тесто всходило равномерно, вставьте в него несколько трубочек макарон.

Если дрожжевое тесто не всходит, причин может быть несколько: дрожжи залиты очень горячим молоком и погиб дрожжевой грибок или тесто стоит в холодном месте. Во втором случае можно помочь, поставив тесто в более теплое место или снизу и сверху положив подушечки. На горячую печь или кипяток ставить нельзя: может прекратиться брожение.

Избыток жира в тесте ухудшает качество изделий. Тесто становится тяжелым, плохо пропекается.

Избыток сахара замедляет брожение, а при выпечке корочка изделия быстро подгорает, в то время как середина еще сырая.

Смазывать тесто яичным желтком следует за 5 минут до выпечки.

Чтобы изделия были мягкими, еще горячими их следует накрывать салфеткой или полотенцем.

Прежде чем выпекать что-либо в духовке, разогрейте ее. Газовую духовку разогревают за 10, электрическую — за 25 минут до выпекания. Температура выпекания зависит от вида теста, размеров и формы изделия. Различают температуру умеренную (130—180°), среднюю (180—220°) и высокую (220—270°).

Температуру в духовке можно определить и без термометра: если щепотка муки, брошенная в духовку, сначала пожелтеет, а через 30 секунд потемнеет, значит температура 220—240°; если мука сразу обугливается — температура 270—280°; если же мука желтеет постепенно — температура 180—200°.

Температуру в духовке можно еще определить, положив на ее низ тонкий лист бумаги. Если он медленно (приблизительно через 5 минут) начнет желтеть — температура средняя, если же сразу станет коричневым — высокая.

Мелкие изделия рекомендуется выпекать при более высокой температуре; большие и толстые — при низшей, но дольше, чтобы тесто хорошо пропеклось.

Торт следует печь при умеренной температуре. Если торт недопечен, он оседает.

Если духовка с одной стороны перегревается и изделие пригорает, подкладывают кусок жести.

Если изделие сверху пригорает, а снизу еще сырое, прикройте его листом чистой бумаги и продолжайте печь до полной готовности (при более низкой температуре).

Чтобы убедиться, испеклось ли тесто, вставьте в него деревянную спицу или палочку. Если тесто прилипает, продолжайте выпекать, если нет — тесто готово.

Готовность больших изделий определяют по нижней корочке; в готовом изделии она румяная, легко отделяется от противня.

Чтобы легче вынуть пирог из формы, еще горячей поставьте ее сразу же на мокрую тряпку.

Чтобы сахарная глазурь на кондитерских изделиях сохраняла блеск продолжительное время, надо смазанные глазурью изделия поставить на 5—7 минут в нежаркую духовку, немного прикрыв дверцу.

Сахарную пудру можно приготовить из сахара-рафинада. Для этого его толкут в ступке, а потом просеивают через густое сито.

Мелкое печенье лучше снимать с противня горячим.

Питьевую соду перед прибавлением в тесто следует сначала развести в небольшом количестве воды или хорошо перемешать с мукой.

В подаваемых в книге рецептах для приготовления кондитерских изделий часто встречается «Порошок для печенья». Это смесь, состоящая из питьевой соды, муки и лимонной кислоты. Его можно приготовить самому, смешав эти продукты в такой пропорции:

муки — 12 *г*
питьевой соды — 5 *г*
лимонной кислоты — 3 *г*.

Одна пачка «Порошка для печенья» рассчитана на 500 *г* муки. Перед прибавлением в тесто порошок следует сначала хорошо перемешать с мукой в сухом виде. Разведенный в молоке или воде, он теряет свои свойства разрыхлителя.

Основными видами теста считаются дрожжевое, слоеное, бисквитное и песочное. Ниже даем рецепты приготовления этих видов теста с тем, чтобы в рецептах не останавливаться на их приготовлении.

Дрожжевое тесто можно приготовить двумя способами — опарным и безопарным.

Опарный способ. Дрожжи растворяют в подогретом до 30—35° молоке или воде и прибавляют половину необходимой нормы муки. Опару ставят для брожения в теплое место (25—32°) на 3—3,5 часа. Готовность опары определяется обилием пузырьков на ее поверхности. Когда опара немного сядет, прибавляют к ней другие продукты, вымешивают и опять отставляют в теплое место для максимального увеличения в объеме. За это время делают одну обминку теста.

Безопарный способ. Этим способом приготавливают тесто для изделий с небольшим количеством масла, сахара, яиц и тесто слабой консистенции — для блинов, оладьев, пончиков и т.д. Дрожжи сначала разбавляют в теплом молоке или воде, затем постепенно прибавляют все необходимые продукты (кроме жиров) и вымешивают в течение 5—8 минут до образования однородной массы средней консистенции. Дальше прибавляют слегка подогретый жир или сливочное масло, еще немного вымешивают и, накрыв чистой тканью, отставляют в теплое место для брожения на 3,5—4,5 часа. Во время брожения дрожжевые грибки выделяют углекислый газ, который и разрыхляет тесто. Чтобы освободить его от излишков углекислого газа, делают обминку. При этом тесто обогащается кислородом воздуха, что способствует развитию дрожжей. В результате значительно увеличивается объем теста и готовых изделий.

Приготавливая дрожжевое тесто, следует иметь в виду, что брожение прекращается при температуре ниже 10° и выше 55°.

Время расстойки теста обычно указывается в каждом рецепте, но оно приблизительно. Готовность изделия к выпечке хозяйка должна определять сама, так как это во многом зависит от температуры в данном помещении, сорта муки, качества дрожжей.

Время выпечки изделий из дрожжевого теста зависит от сдобности, формы и размеров изделия. Изделия весом до 100 *г* выпекаются обычно в течение 8—15 минут при температуре 240—260°, весом 500—1000 *г* в течение 20—25 минут при температуре 200—240°.

Слоеное тесто. Приготавливать слоеное тесто следует в прохладном помещении при температуре 15—17°. При этом 5—10 % муки оставляют для перемешивания с маслом и 5—10 % — для посыпки при раскатывании теста.

В трех четвертях воды, полагающейся по рецепту, растворяют соль и лимонную кислоту (или сок), прибавляют яйца, муку, постепенно доливая оставшуюся воду, замешивают тесто и оставляют на 30 минут на столе для набухания.

Между тем готовят масляную массу. Для этого из масла удаляют влагу, тщательно перемешивают его с мукой и формируют брусок. Затем подготовленное до этого тесто раскатывают на доске, посыпанной мукой, в виде небольшого прямоугольника так, чтобы края были немного тоньше, чем середина. На середину кладут масляный брусок и туго сворачивают в виде конверта. Дальше раскатывают его толстой скалкой во все стороны и складывают вчетверо так, чтобы противоположные края сходились не посредине пласта, а немного отступая в одну сторону. Подготовленное таким образом тесто ставят на 20 минут на холод. Затем его вновь раскатывают, складывают вчетверо и охлаждают не менее 30 минут, после чего опять раскатывают и складывают втрое. Через 45 минут охлажденную слойку раскатывают в последний раз и складывают втрое.

Бисквитное тесто. Для приготовления бисквитного теста используют муку, яйца, сахар. Его можно приготовить двумя способами: холодным и с подогревом.

Холодный способ. ¾ всей нормы сахара кладут в тщательно отделенные от белков яичные желтки и растирают до исчезновения крупинок сахара и увеличения массы в объеме в 2 раза. Отдельно взбивают в пену охлажденные белки до увеличения в объеме в 4 раза. Затем постепенно, небольшими порциями, прибавляют в белки оставшуюся ¼ часть сахара. Далее в растертые желтки кладут ⅓ взбитых белков, муку и слегка перемешивают, после чего прибавляют остальную часть белков. Все хорошо перемешивают до образования однородной массы.

Приготовление бисквитного теста с подогревом. Яйца вбивают в глубокую посуду, досыпа-

ют сахар и, непрерывно взбивая веничком, подогревают на водяной бане до 40—50°. Затем снимают с огня и, продолжая взбивать, охлаждают до 20°. Объем массы при этом должен увеличиться в 2—3 раза. К охлажденной массе прибавляют муку и вымешивают до образования однородной массы. Бисквит, приготовленный с подогревом, более рассыпчатый.

Бисквитное тесто выпекают 25—30 минут при температуре 200—220°.

Песочное тесто. Муку смешивают с питьевой содой или порошком для печенья, просеивают, собирают холмиком и делают в нем углубление. Масло и сахар растирают, постепенно прибавляют яичные желтки, соль, хорошо вымешивают, затем добавляют муку и замешивают тесто. На посыпанной мукой доске раскатывают его скалкой от середины в стороны.

Тесто замешивают в прохладном помещении. Выпекают при температуре 230—250°.

МОЛОЧНЫЙ КАЛАЧ

Продукты для приготовления: 600 *г* муки, 300 *г* молока, 120 *г* сливочного масла, 100 *г* сахарной пудры, 7 яичных желтков, 30 *г* дрожжей, 40 *г* изюма, 50 *г* сахара-песка, 50 *г* орехов, 1 яйцо.

Дрожжи разводят в 100 *г* теплого молока, тщательно перемешивают с 300 *г* муки и небольшим количеством сахара. Опару отставляют на 25—30 минут. Затем прибавляют остальные продукты: сахарную пудру, молоко, муку, изюм, соль, яичные желтки, сливочное масло, замешивают тесто и ставят на 40—45 минут в теплое место. Потом делают обминку и снова ставят на несколько минут в теплое место. Затем разрезают на 4 равные части, которые в свою очередь разрезают на 3 части. Из каждого куска раскатывают равномерные жгуты с утонченными концами. Дальше концы жгутиков кладут один на один, немного сжимают и сплетают калач. Сплетать туго не следует. Калачи укладывают на подготовленный противень, смазывают сверху взбитым яйцом, посыпают молотым ядром грецкого ореха и сахаром-песком. Выпекают в горячей духовке.

ОБЫКНОВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ К КОФЕ

Продукты для приготовления: 300 *г* муки, 80 *г* сливочного масла, 40 *г* сахара-пудры, 15 *г* дрожжей, 150 *г* молока, 1 яйцо, 30 *г* сахара-песка, соль.

Дрожжи разводят в теплом молоке, прибавляют немного муки и сахара-пудры, готовят опару и ставят в теплое место. Затем прибавляют все другие продукты (кроме яйца и сахара-песка) и вымешивают тесто средней консистенции. Вымешивают до тех пор, пока тесто начнет отлипать от пальцев и появятся пузырьки, и снова ставят в теплое место. Далее формируют из теста маленькие рогалики или коржики, укладывают их на смазанный жиром противень, смазывают взбитым яйцом, посыпают сахаром-песком и выпекают в духовке при средней температуре.

КОРЖИКИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ

Продукты для приготовления: 1 *кг* кукурузной муки, 250 *г* пшеничной муки, 20 *г* дрожжей, 100 *г* сливочного масла или смальца, 100 *г* сахара, 1 яйцо, молоко, соль; **для начинки:** сливовое варенье.

Из пшеничной муки и дрожжей, разведенных в 1 стакане теплого молока приготавливают опару. Из кукурузной муки, сахара, яйца, сливочного масла и щепотки соли замешивают на молоке другое тесто в виде бисквитного. Потом кукурузное тесто хорошо вымешивают с опарой и выкладывают пластом, толщиной в 1,5 *см*, на смазанный сливочным маслом противень. Сверху укладывают сливы из варенья на расстоянии двух сантиметров друг от друга и отставляют на некоторое время в теплое место для подъема. Выпекают в духовке до румяного цвета.

Готовый пирог нарезают квадратами так, чтобы на середине каждого была слива, и посыпают сахаром. На стол подают в теплом виде.

РУЛЕТ С МАКОВОЙ НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 200 *г* молока, 20 *г* дрожжей, 50 *г* сахара-пудры, 7 яичных желтков, 200 *г* сливочного масла, соль; **для начинки:** 400 *г* молотого мака, 300 *г* сахара, ванильный сахар, 150 *г* воды, тертая лимонная цедра.

Из дрожжей, молока и муки обычным способом приготавливают опару. Все остальные продукты смешивают на

посыпанной мукой доске, прибавляют опару и на теплом молоке вымешивают тесто средней консистенции. Затем тесто разрезают на несколько частей. Каждую раскатывают в пласт, толщиной в 2—3 *см*. Начинку приготавливают так: все продукты для начинки смешивают, кипятят 5—6 минут и охлаждают. Полученную массу выкладывают на пласты, скатывают их в рулет, укладывают на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень и ставят на 20—25 минут в теплое место для подъема. Когда рулеты подойдут, смазывают их взбитым яйцом и выпекают в духовке при средней температуре.

Так же готовят рулеты с ореховой начинкой. Только вместо мака берут молотое ядро грецкого ореха.

ПИРОГ «ЖЕНСКИЙ КАПРИЗ»

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 20 *г* дрожжей, полстакана сметаны, 5 яичных желтков, 1 столовая ложка сахара, 250 *г* сливочного масла, соль; **для начинки:** абрикосовое повидло, 5 яичных белков, 250 *г* сахара, миндаль или ядро грецкого ореха, ваниль.

Муку хорошо перетирают со сливочным маслом. Дрожжи растворяют в сметане, прибавляют к растертой муке, прибавляют яичные желтки, сахар, соль и вымешивают тесто. Затем раскатывают его толщиной в палец, укладывают в смазанный сливочным маслом противень и отставляют на некоторое время в теплое место для подъема. Выпекают в духовке до светло-желтого цвета.

Поверхность готового коржа смазывают абрикосовым повидлом, сверху выкладывают крепкую пену из яичных белков, смешанную с сахаром и ванилью, и посыпают молотым грецким орехом или миндалем, нарезанным продолговатыми кусочками. После чего продолжают печь, пока пена не станет густой.

ЛИМОННЫЙ ХЛЕБЕЦ

Продукты для приготовления: 800 *г* муки, 150 *г* сахара, 30 *г* дрожжей, 200 *г* молока, 5 яиц, сок и тертая цедра одного лимона, соль.

Из части муки, молока, дрожжей и небольшого количества сахара, как обычно, приготавливают опару. К готовой опаре добавляют остальные продукты и вымешивают тесто. Из теста формируют хлебец, укладывают на смазанный маслом противень и ставят на 20—25 минут в теплое место для подъема. Затем взбитым яйцом смазывают поверхность хлебца и выпекают в духовке при средней температуре.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ МОЛОЧНЫЙ ХЛЕБЕЦ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 500 *г* отваренного в мундирах картофеля, 100 *г* сливочного масла, 60 *г* сахара-пудры, 60 *г* изюма, 40 *г* дрожжей, 250 *г* молока, 2 яйца, соль.

Готовят опару из 1/3 части муки, молока и небольшого количества сахара. Остальную муку высыпают на доску, кладут в углубление сливочное масло, сахар, очищенный и пропущенный через мясорубку картофель, готовую опару и на молоке замешивают тесто. Затем добавляют изюм, формируют небольшие батоны, укладывают на смазанный маслом противень и отставляют на 20—25 минут в теплое место. Перед выпечкой их поверхность смазывают взбитым яйцом. Выпекают в духовке при средней температуре.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Продукты для приготовления: 600 *г* муки, 50 *г* сахара, 20 *г* дрожжей, 300 *г* молока, 4 яйца, 150 *г* сливочного масла или маргарина, 10 *г* молотой корицы, 500 *г* разных фруктов, соль.

Обычным способом готовят опару. Из опары и остальных продуктов (кроме корицы, сахара для начинки и фруктов), замешивают тесто и отставляют в теплое место для подъема на 20—25 минут. Затем раскатывают тесто толщиной в 1 *см*, укладывают на смазанный сливочным маслом или маргарином противень и опять отставляют в теплое место на 15—20 минут. Затем на тесто накладывают помытые, очищенные и нарезанные одинаковыми кусочками фрукты (косточки вынимают). Употребляют смесь разных фруктов: яблоки, груши, сливы, абрикосы, персики, зимой варенье. Выпекают в духовке при высокой температуре. Готовый пирог посыпают смесью корицы с сахаром. Перед выпечкой посыпать пирог не следует.

ЖАРЕНЫЕ ПИРОЖКИ С ШОКОЛАДНОЙ ПОДЛИВОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 6 желтков, 60 *г* сливочного масла, 50 *г* сахарной пудры, 400 *г* молока, 20 *г* рома или коньяка, 20 *г* дрожжей, жир, соль; для

подливы: 5 долек шоколада, 60 *г* сахара, 150 *г* сливок, 3 желтка.

Муку, желтки, растопленное сливочное масло, ром или коньяк, сахар и соль смешивают с разведенными в теплом молоке дрожжами, хорошо вымешивают и отставляют в теплое место для брожения.

Когда тесто подойдет, на доске, посыпанной мукой, раскатывают тесто толщиной в 1,5 *см*, и снова отставляют в теплое место для подъема. Затем чайной ложкой отделяют от общего куска небольшие кусочки, опускают их в посуду с большим количеством горячего жира и обжаривают со всех сторон. Подают на стол с шоколадной подливой, которую готовят так: на слабом огне взбивают растопленный шоколад, желтки, сливки и сахар. Сняв с огня, продолжают взбивать веничком до полного охлаждения.

ПОНЧИКИ ОСОБЫЕ С НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 400 *г* молока, 15 *г* дрожжей, 1 яичный желток, соль; **для начинки:** 350 *г* свежего творога, 50 *г* сметаны, 1 яичный желток, 15 *г* укропа, соль; 500 *г* растительного масла для жарки.

Сначала обычным способом готовят опару, а потом замешивают тесто средней консистенции (как для пончиков). Когда тесто взойдет, раскатывают его толщиной в 1 *см* и разрезают пополам по горизонтали. На нижний пласт накладывают начинку и накрывают вторым пластом. Затем стаканчиком вырезают круглые пончики и отставляют их в теплое место на 20—25 минут. Жарят как обычные пончики в большом количестве растительного масла.

Начинку получают, тщательно вымесив творог с мелко нарезанным укропом и остальными продуктами.

ПОНЧИКИ С ШОКОЛАДОМ

Продукты для приготовления: 250 *г* муки, 30 *г* сахара, 3 яйца, 200 *г* молока, 10 *г* дрожжей, жир, соль; **для посыпки:** тертый шоколад, сахарная пудра.

Муку смешивают с растворенными в теплом молоке дрожжами, сахаром, яичными желтками и солью. Хорошо вымешивают ложкой до появления в тесте воздушных пузырей. Затем прибавляют взбитые в пену яичные белки и отставляют на 30 минут в теплое место для подъема. Потом на посыпанной мукой доске тесто раскатывают и

небольшим стаканчиком вырезают лепешки. Отставляют их на некоторое время в теплое место. Далее жарят пончики в большом количестве жира с обеих сторон. Готовые пончики посыпают сахарной пудрой, смешанной с тертым шоколадом.

Следует иметь в виду, что тесто для пончиков должно быть мягким. Выпекать его нужно быстро.

ПОНЧИКИ С ОРЕХАМИ (БЕЗДРОЖЖЕВЫЕ)

Продукты для приготовления: 300 *г* муки, 60 *г* сливочного масла, 4 яйца, 2 яичных желтка, 300 *г* воды, 350 *г* вишен, 200 *г* сахара-пудры, 40 *г* какао-порошка, 100 *г* молотого ядра грецкого ореха, 50 *г* рома или коньяка, 600 *г* смальца, щепотка соли.

В воду кладут сливочное масло, соль, 20 *г* сахара-пудры и доводят до кипения. Непрерывно помешивая, постепенно прибавляют муку и варят, пока масса начнет отлипать от стенок посуды. Сняв с огня и продолжая помешивать, охлаждают до 25—30°. В охлажденную массу, постоянно помешивая, вбивают яйца и желтки, по одному, с интервалом 2—3 минуты.

Противень смазывают сливочным маслом или смальцем. Подготовленную массу кладут на доску. Поверхность приглаживают ножом.

Молотое ядро ореха смешивают со 100 *г* сахара и ромом или коньяком. Из вишен удаляют косточки, начиняют их полученной ореховой начинкой и укладывают на тесто. Затем тесто разрезают на квадратики с вишней посередине. Каждый квадратик склеивают и руками формируют из них круглые шарики. Жарят в большом количестве смальца. Оставшийся сахар смешивают с порошком какао и посыпают горячие пончики.

ПЕЧЕНЬЕ С АБРИКОСОВЫМ ПОВИДЛОМ

Продукты для приготовления: 300 *г* муки, 50 *г* сметаны, 80 *г* сливочного масла или маргарина, 1 яичный желток, 10 *г* порошка для печенья, 100 *г* сахара-пудры, 200 *г* абрикосового повидла, тертая лимонная цедра.

Муку смешивают со сметаной, яичным желтком, порошком для печенья, 70 *г* сахарной пудры, затем прибавляют тертую цедру одного лимона и вымешивают тесто. Раскатывают его толщиной в 3—4 *мм*, выемкой или стаканчиком вырезают круглые коржики. В половине кор-

жиков наперстком выдавливают посредине отверстия. Выпекают все коржики в духовке при средней температуре. Затем поверхность коржиков без отверстий смазывают абрикосовым повидлом, накладывают сверху коржики с отверстием и посыпают смесью сахарной пудры с тертой лимонной цедрой.

СЛАДКИЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОРЖИКИ

Продукты для приготовления: 180 *г* муки, 100 *г* вареного картофеля, 80 *г* сливочного масла или маргарина, 60 *г* сахарной пудры, 1 яичный желток, 10 *г* ванильного сахара, 10 *г* порошка для печенья, тертая лимонная цедра.

Вареный картофель предварительно пропускают через мясорубку, порошок для печенья перемешивают с мукой, добавляют остальные продукты и вымешивают тесто. Затем раскатывают его толщиной в 1,5—2 *см*, вырезают стаканчиком круглые коржики и выпекают в духовке при средней температуре.

ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

Продукты для приготовления: 200 *г* сливочного масла, 150 *г* шоколада, 200 *г* сахарной пудры, 4 яйца, 100 *г* муки; **для начинки:** 600 *г* сливок, 600 *г* сахарной пудры.

Сливочное масло взбивают в пену, добавляют сахарную пудру, тертый шоколад и 4 яичных желтка. Белки взбивают в крепкую пену, осторожно смешивают с первой массой, затем по частям добавляют муку. Тесто выкладывают на смазанный маслом, посыпанный мукой противень и выпекают в духовке при средней температуре. Сливки взбивают с сахарной пудрой и намазывают ими остывший корж.

КОШУТСКОЕ ПИРОЖНОЕ

Продукты для приготовления: 250 *г* муки-крупчатки, 250 *г* сливочного масла, 250 *г* сахара, 1 яйцо, 3 желтка, сок из одного лимона, молотое ядро грецкого ореха или миндаль.

В течение 30 минут хорошо вымешивают сливочное масло, сахар, яйцо, желтки и лимонный сок. Затем, продолжая вымешивать, медленно, небольшими порциями всыпают муку. Выкладывают эту смесь на смазанный сливочным маслом противень, посыпают молотым орехом или миндалем и выпекают в духовке. Готовое тесто нарезают на куски любой формы.

ЭКОНОМНЫЙ АБРИКОСОВЫЙ ПИРОГ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 250 *г* сахара, 1 яичный желток, 100 *г* смальца, 2 столовые ложки сметаны, тертая цедра одного лимона, соль; **для начинки:** абрикосовое повидло, 1 яичный белок, молотое ядро грецкого ореха, сахар.

Из всех продуктов замешивают тесто и раскатывают два пласта. Один из них укладывают на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень, смазывают абрикосовым повидлом, посыпают молотым ядром грецкого ореха, смешанного с тертой лимонной цедрой, и накрывают другим пластом. Верхний пласт смазывают белком, посыпают молотыми орехами, смешанными с сахаром, и выпекают в духовке.

ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 5 яиц, 200 *г* сахарной пудры, 80 *г* тертого шоколада, 300 *г* муки, **для начинки:** 100 *г* сахарной пудры, 100 *г* сливочного масла, 200 *г* молотого ядра грецкого ореха, 100 *г* молока, 50 *г* рома или коньяка.

Сахарную пудру и яичные желтки хорошо вымешивают, прибавляют тертый шоколад, муку и крепкую пену из яичных белков. Полученную массу выкладывают тонким слоем на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень. Выпекают в духовке при средней температуре.

Тем временем готовят начинку. Растирают до образования пены сливочное масло с сахаром. Молотое ядро грецкого ореха заливают горячим молоком, смешивают с масляной массой, затем прибавляют ром или коньяк. Полученной начинкой намазывают готовый корж и сворачивают рулетом. Сверху рулет посыпают ванильным сахаром или намазывают кремом для начинки. Рулет кладут на несколько часов в холодное место.

РУЛЕТ С ПОВИДЛОМ

Продукты для приготовления: 6 яиц, 140 *г* сахарной пудры, 100 *г* сливочного масла, 250 *г* муки, 300 *г* любого фруктового повидла, ванильный сахар.

Яйца с сахаром вымешивают на слабом огне до образования пенообразной массы. Затем снимают с огня и, продолжая вымешивать, охлаждают. В охлажденную массу осторожно добавляют муку и сливочное масло. Эту массу выпекают тонким пластом в духовке при средней температуре. Затем намазывают повидлом и скатывают в рулет. Сверху посыпают ванильным сахаром.

СЛОЕНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Продукты для приготовления: 300 *г* муки, 1 яйцо, 100 *г* смальца, щепотка соли; **для начинки:** 1200 *г* яблок, 100 *г* сахара, 50 *г* молотого ядра грецкого ореха, 50 *г* панировочных сухарей, молотая корица; ванильный сахар для посыпки; 1 яйцо для смазывания.

Обычным способом приготавливают слоеное тесто, раскатывают его в очень тонкий пласт (как папиросная бумага) и отставляют на некоторое время для подсушивания. Затем посыпают его мелкими панировочными сухарями и поливают топленым смальцем.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками и выкладывают ровным слоем на тесто. Сверху посыпают молотым орехом или миндалем и смесью сахарной пудры с корицей. Затем заворачивают края наверх (по форме противня) и защипывают. Тесто укладывают на смазанный смальцем противень, смазывают топленым жиром, яйцом и выпекают в горячей духовке до образования румяной корочки.

Готовый пирог посыпают ванильным сахаром.

СЛОЕНЫЙ РУЛЕТ С КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: 300 *г* муки, 1 яйцо, 100 *г* смальца, соль; **для начинки:** 1200 *г* капусты, немного сахара, лук, молотый черный перец, мука, смалец, соль.

Обычным способом приготавливают слоеное тесто, раскатывают его в тонкий пласт и оставляют сохнуть.

Капусту очищают от верхних листьев, вырезают кочан, тонко нарезают, солят и отставляют на 30 минут, после чего хорошо отжимают. В кастрюле растапливают одну

столовую ложку смальца, прибавляют одну столовую ложку сахара и кипятят в течение 1 минуты. Когда сахар станет коричневым, прибавляют еще смалец, мелко нарезанный лук, отжатую капусту и поджаривают, часто помешивая. В конце посыпают перцем.

Подсохший слоеный пласт поливают топленым смальцем, покрывают приготовленной начинкой и скатывают в рулет. Укладывают в смазанный смальцем противень, смазывают поверхность смальцем, затем яйцом и выпекают в горячей духовке до образования румяной корочки.

ЧЕРТОВЫ ШАРИКИ

Продукты для приготовления: 90 *г* меда, 60 *г* ядра грецкого или лесного ореха, сок из половины апельсина, тертая лимонная цедра, 50 *г* рома или коньяка, 10 *г* корицы, 50 *г* шоколада.

Молотые орехи смешивают с медом, лимонной цедрой, апельсиновым соком, корицей, ромом или коньяком и варят 20—25 минут до образования густой массы. Затем из этой массы скатывают небольшие шарики, обмакивают их в растопленном шоколаде и высушивают в теплой духовке.

ТУРИСТСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты для приготовления: 300 *г* муки, 120 *г* масла, 100 *г* сахара, 3 яичных желтка, $^1/_2$ порошка для печенья, 1 чайная ложка сметаны; **для начинки:** 3 яичных белка, 150 *г* персикового джема, 50 *г* сахарной пудры.

Из вышеуказанных продуктов замешивают крутое тесто. $^2/_3$ теста раскатывают в пласт и укладывают в небольшой, смазанный маслом противень. Остальное кладут на полчаса в холодильник. Тем временем приготавливают начинку. Для этого сахар перемешивают с персиковым джемом и осторожно прибавляют взбитые в крепкую пену яичные белки. Все хорошо перемешивают и выкладывают на пласт в противне. Затем тесто из холодильника на крупной терке натирают равномерным слоем на начинку. Выпекают в духовке до румяного цвета и образования хрустящей корочки.

Готовое остывшее печенье нарезают кусочками любой формы.

Это печенье длительное время сохраняется свежим.

ФИРМЕННЫЙ ТОРТ

Продукты для приготовления: 2 яйца, 100 *г* сахара, 70 *г* муки, 50 *г* масла; **для крема:** 200 *г* крепкого черного кофе, 180 *г* сахара, 50 *г* сливочного масла, 20 *г* какао, 2 яичных желтка, вишни, настоянные в роме или коньяке; **для глазури:** 20 *г* какао, 20 *г* сахара, 30 *г* сливочного масла, немного воды.

В сбитые в крепкую пену белки по одному прибавляют желтки, сахар, муку и растопленное, но не горячее сливочное масло. Вымешивают, выкладывают в смазанную сливочным маслом форму для тортов и выпекают до золотисто-желтого цвета. Испеченный торт, не вынимая из формы, покрывают кремом, сверху укладывают очищенные от косточек, настоянные в роме вишни и ставят на один час в холодильник.

Крем готовят следующим образом: яичные желтки вымешивают с сахаром до образования пенистой массы, добавляют порошок какао, разбавляют черным кофе и варят на пару до образования густой массы. Сняв с огня, помешивая, охлаждают и смешивают со сливочным маслом.

Вынув торт из холодильника, покрывают его **глазурью.** Готовят ее так: порошок какао и сахар смешивают и варят в небольшом количестве воды до образования густой массы. Сняв с огня, сразу же кладут сливочное масло и мешают, пока оно не растает.

Покрыв глазурью, торт снова ставят в холодильник.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Продукты для приготовления: 150 *г* муки, 120 *г* сливочного масла, 50 *г* сахара, тертая цедра и сок половины лимона, соль; **для начинки:** 300 *г* творога, 300 *г* сливочного масла, 150 *г* сахара, сок половины лимона, 3 яичных желтка, 2 столовых ложки сметаны, 1 столовая ложка муки, ваниль.

Смешав все продукты, приготавливают тесто. Четверть приготовленного теста откладывают, а из остального раскатывают несколько тонких пластов и выпекают в форме для тортов. На выпеченные коржи накладывают начинку. Приготавливают ее так: творог протирают сквозь дуршлаг и хорошо перемешивают с остальными продуктами, предназначенными для начинки. Коржи, намазанные начинкой, укладывают друг на друга. Из оставшегося сырого теста раскатывают качалочки, толщиной в мизинец, и укладывают в виде решетки на верхний слой творожной начинки. Смазывают яичным желтком и выпекают в духовке до румяного цвета.

ТОРТ «ТЕЩА»

Продукты для приготовления: 200 *г* сливочного масла, 300 *г* муки, 2 яичных желтка, 50 *г* сахара, немного соли и молока; **для начинки:** 250 *г* сахара с ванилином, 8 яичных желтков, 200 *г* молотого ядра грецкого ореха, пена из 10 яичных белков, 2 столовые ложки панировочных сухарей.

Из сливочного масла, муки, яичных желтков, сахара, соли и молока вымесить тесто средней консистенции, разделить на 2 части и поставить в холодное место на 1 час. Подготовить форму для выпечки тортов (смазать маслом и посыпать мукой), уложить в нее половину теста, намазать начинкой, накрыть второй частью теста, поверхность смазать яйцом и проколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать торт в горячей духовке.

Способ приготовления начинки: 250 *г* сахара, 8 яичных желтков взбить в пену и ввести в нее постепенно молотое ядро ореха, крепкую пену из 10 яичных белков, панировочные сухари.

ТОРТ «МУШКЕТЕРЫ»

Продукты для приготовления: 5 яиц, 180 *г* сахара, 1/2 пачки ванильного сахара, 250 *г* сливочного масла, 150 *г* муки, 1 столовая ложка белых сухарей, 1 пачка порошка для печенья; **для прослойки и крема:** вишневое или малиновое варенье, молотое ядро грецкого ореха, 60 *г* сахар-



ной пудры, 2 яйца, 2 столовые ложки молока, $^1/_2$ пачки ванильного сахара, 60 г тертого шоколада, 60 г сливочного масла.

5 яичных желтков, сахар и ванильный сахар взбивают в пену, добавляют к ней растертое добела сливочное масло, просеянные сухари, смешанный с мукой порошок для печенья и крепкую пену из 5 яичных белков. Форму для выпечки тортов смазать сливочным маслом, посыпать сухарями и выпечь в ней при средней температуре четыре одинаковых круглых пласта.

Торт приготовить таким образом: нижний пласт покрыть кремом, второй — фруктовым повидлом, а сверху посыпать молотым орехом. Третий пласт намазать снова кремом. Весь торт покрыть кремом и посыпать ванильным сахаром.

Способ приготовления крема: 60 г сахарной пудры растереть с двумя яйцами в пену, добавить к ней 2 столовые ложки молока, ванильный сахар и сварить густую массу. Помешивая, охладить ее, добавить тертый шоколад, сливочное масло и все растереть в однородную массу.

ХОЛОДНЫЙ ТОРТ

Продукты для приготовления: 150 г сливочного масла или маргарина, 150 г муки, 150 г молотого ядра грецкого ореха, 100 г молока, 6 яиц, 120 г сахарной пудры, 150 г абрикосового повидла.

Все продукты смешивают в такой очередности: сливочное масло растирают с сахарной пудрой и желтками, затем, непрерывно помешивая, прибавляют мелко молотое ядро ореха, муку и молоко. Тесто делят на 6 одинаковых кусков, раскатывают в тонкие пласты, выкладывают на смазанный маслом противень и выпекают в духовке при средней температуре. Тем временем яичные белки, сахарную пудру и повидло на слабом огне взбивают в крепкую пену. Выпеченные коржи намазывают этой массой и укладывают друг на друга. Сверху торт также смазывают массой и ставят на 2 дня в холодильник или холодное место.

КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ СО СЛИВКАМИ

Продукты для приготовления: 6 яиц, 4 яичных желтка, 160 г сахарной пудры, 160 г муки, 40 г сливочного масла; **для начинки:** 200 г сливок, 50 г сахара, 150 г клубники, коньяк или ликер; **для украшения:** 100 г сливок, сахар, клубника.

Яйца, желтки и сахарную пудру смешивают и, непрерывно взбивая веничком, варят на пару до получения густой массы. Затем продолжают взбивать до охлаждения, прибавляют муку и растопленное сливочное масло. Форму для торта смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее полученное тесто и выпекают. Готовый торт охлаждают, разрезают вдоль пополам и начиняют начинкой, приготовленной следующим образом: сливки взбивают и смешивают с сахаром. 50 г клубники протирают сквозь сито, 100 г — нарезают продольными кусочками, сбрызгивают коньяком или ликером и смешивают со взбитыми сливками.

Сверху торт также смазывают взбитыми сливками и украшают целыми ягодами клубники, обвалянными в сахаре.

ТОРТ ИЗ БЛИНОВ

Продукты для приготовления блинов: 200 г муки, 2 яйца, молоко, щепотка соли; **для крема:** 8 яичных желтков, 8 столовых ложек сахара, 2 чайные ложки муки, 300 г молока, 4 дольки шоколада; **для начинки:** молотое ядро грецкого ореха, молоко, сахар, ром или коньяк, изюм, тертая лимонная цедра, абрикосовое повидло.

Из муки, яиц, молока и соли приготавливают обычное тесто для блинов. Выпеченные блины укладывают в смазанную сливочным маслом форму для торта. Каждый блин покрывают столовой ложкой абрикосового повидла. Попеременно поверх повидла кладут на один блин ореховую начинку, на другой — шоколадный крем. Затем торт заливают молоком, сверху посыпают сахаром и выпекают в духовке до румяного цвета.

Подавая на стол, торт можно смазать еще шоколадным кремом.

Приготовление ореховой начинки: молотое ядро грецкого ореха варят в молоке с сахаром, прибавляют немного рома или коньяка, тертую лимонную цедру, изюм и все хорошо перемешивают.

Приготовление шоколадного крема: хорошо растирают яичные желтки с сахаром, прибавляют муку, размешивают с молоком, кладут шоколад и, непрерывно взбивая веничком, варят на слабом огне до получения густой массы.

ТОРТИКИ «НЕЖНЫЕ»

Продукты для приготовления: 6 яиц, 6 столовых ложек сахарной пудры, 6 столовых ложек просеянной через густое сито муки, щепотка соды, $^1/_4$ *л* сливок; **для глазури:** 3 столовых ложки порошка какао, 3 столовые ложки сахара, 30 *г* сливочного масла, немного воды.

В течение 30 минут хорошо вымешивают желтки с сахарной пудрой и содой. Затем попеременно, небольшими дозами, прибавляют муку и взбитые в крепкую пену белки. Полученное тесто выкладывают в смазанные сливочным маслом небольшие формочки, наполняя их до половины. Выпекают в духовке при средней температуре. Каждое остывшее изделие разрезают пополам (поперек), вынимают часть мякоти, а образовавшееся углубление заполняют взбитыми в крепкую пену подслащенными сливками. Сверху поливают шоколадной глазурью.

БАБКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Продукты для приготовления: 700 *г* муки, 400 *г* молока, 150 *г* сливочного масла, 150 *г* сахара, 5 яичных желтков, 30 *г* дрожжей, 10 *г* соли, тертая цедра одного лимона, ванилин, 50 *г* изюма.

Из молока, дрожжей, муки и сахара, как обычно, готовят опару. Сливочное масло хорошо растирают с яичными желтками и сахаром, вымешивают с остальными продуктами и отставляют в теплое место на 20—25 минут. Затем тщательно вымешивают еще раз и опять отставляют на 20—25 минут.

Пудинговую форму смазывают сливочным маслом, посыпают мукой и наполняют на $^2/_3$ тестом. Еще раз отставляют в теплое место, чтобы тесто подошло, примерно, на 1 *см* выше посуды. Выпекают в духовке при средней температуре. Нарезать следует только остывшую бабку.

СТОЙКАЯ БАБКА

Продукты для приготовления: 6 яиц, 350 *г* сахара-пудры, 300 *г* сливочного масла, 10 *г* порошка для печенья, 50 *г* рома или коньяка, 100 *г* изюма, 150 *г* муки.

Яичные белки и 60 *г* сахарной пудры взбивают в крепкую пену. Отдельно вымешивают яичные желтки с маслом и оставшимся сахаром-пудрой (масло предварительно смешивают с порошком для печенья и мукой). Затем

осторожно смешивают обе массы. В конце прибавляют к массе вымоченный в роме или коньяке изюм.

Выпекают в пудинговой форме в духовке при средней температуре. Такая бабка не портится на протяжении 10—15 дней.

ВИШНЕВАЯ БАБКА

Продукты для приготовления: 450 *г* муки, 150 *г* сливочного масла, 3 яйца, 2 яичных желтка, 50 *г* сахара, 250 *г* молока, 1 лимон, 200 *г* свежих (или из варенья) вишен, 20 *г* дрожжей, щепотка соли.

Треть муки смешивают с дрожжами и молоком. Пока опара всходит, сливочное масло взбивают в пену, прибавляют яйца и яичные желтки, сахар, соль и сок лимона. Когда опара подойдет, прибавляют в нее остаток муки, молока и вымешивают тесто твердой консистенции. Яичную массу и тесто осторожно смешивают.

Пудинговую форму смазывают сливочным маслом, посыпают мукой. Тесто разделяют на две части. Одну часть выкладывают в форму, накладывают вишню без косточек, и накрывают второй половиной теста. Отставляют на некоторое время в теплое место.

Когда тесто подойдет, выпекают в духовке при средней температуре.

ВИНОГРАДНАЯ БАБКА

Продукты для приготовления: 400 *г* муки, 250 *г* сливочного масла, 9 яиц, 80 *г* сахара, 20 *г* дрожжей, немного молока, 250 *г* винограда, соль.

Из муки, яиц, сахара и соли замешивают тесто. Сливочное масло хорошо растирают, дрожжи растворяют в небольшом количестве теплого молока. Затем смешивают все вместе, прибавляют ягоды винограда и отставляют в теплое место для подъема. Выпекают бабку в смазанной маслом форме в духовке при средней температуре.

ОЛАДЬИ ИЗ РИСА

Продукты для приготовления: рис, молоко, сахар, 3—4 яичных желтка, 1 яйцо, мука, панировочные сухари, жир, соль, консервированная вишня.

Рис заливают кипятком, затем отцеживают, кладут в кипящее молоко и варят до готовности. Солят и кладут

сахар по вкусу. Когда рис остынет, примешивают яичные желтки, перекладывают на посыпанную мукой доску и формируют небольшие лепешки. Обваливают их в яйцах, панировочных сухарях и жарят в разогретом жире, переворачивая. Готовые оладьи украшают консервированной вишней: кладут по одной на середину.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Продукты для приготовления: 200 *г* муки, 2 яйца, молоко, щепотка соли, 1—2 столовые ложки подсолнечного масла (по желанию); **для начинки:** 500 *г* творога, 3 яйца, 100 *г* сахарной пудры, 100 *г* изюма, 200 *г* сметаны, тертая цедра одного лимона.

Из муки, яиц, молока и соли приготавливают обычное тесто для блинов. К тесту можно прибавить еще 1—2 ложки подсолнечного масла. Тогда вкус блинчиков будет лучше. Выпекают блины в сковороде, смазанной растопленным жиром. Переворачивать блины на другую сторону можно только тогда, когда при встряске они отстают от сковороды.

Творог пропускают сквозь дуршлаг и растирают с сахаром. Отделяют $^2/_3$ всей массы, прибавляют к ней 2 яичных желтка, лимонную цедру, изюм и 1 столовую ложку сметаны. Все хорошо перемешивают и начиняют блины. Сворачивают их трубочкой, укладывают в глубокое блюдо. К оставшейся $^1/_3$ творога прибавляют 1 яичный желток, 3 яичных белка, взбитых в крепкую пену, и сметану. Хорошо все перемешав, заливают этим соусом блины и запекают в духовке до румяного цвета.

Подают на стол горячими.

БЛИНЫ С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 200 *г* муки, 2 яйца, молоко, щепотка соли; **для начинки:** 250 *г* ядра грецкого ореха, 100 *г* молока, 1 столовая ложка персикового (или любого другого джема), 1 столовая ложка рома или коньяка; **для подливы:** 3 яичных белка, 1 столовая ложка сахарной пудры, пол-литра молока, ванильный сахар.

Приготавливают, как обычно, тесто для блинов и выпекают их на сковороде. Начиняют блины ореховой начинкой, сворачивают в трубочку. Подавая на стол, поливают подливой и посыпают ванильным сахаром.

Приготовление начинки: молоко кипятят, смешивают с молотым ядром грецкого ореха, джемом и ромом и варят до получения однородной массы.

Приготовление подливы: молоко кипятят, кладут туда сахар и варят в нем клецки из взбитых яичных белков.

ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ С СОУСОМ «ШОДО»

Продукты для приготовления: 150 *г* молотых лесных орехов, 1 ложка сливочного масла, 6 яиц, 150 *г* сахара, 2 булочки, молоко, немного толченой корицы и гвоздики, панировочные сухари; **для соуса:** 4 яичных желтка, 4 столовые ложки сахарной пудры, $^1/_2$ *л* столового вина.

Булку вымачивают в молоке, отжимают и пропускают через мясорубку. Сливочное масло растирают с яичными желтками, затем постепенно прибавляют полученную массу из булочек, молотые орехи, сахар, корицу и гвоздику и, наконец, крепкую пену из яичных белков. Выкладывают смесь в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, ставят ее в большую посуду с горячей водой и кипятят 45—60 минут.

Подают на стол с винным соусом «шодо». Приготавливают его так: желтки хорошо растирают с сахаром, заливают горячим вином, ставят на огонь и, непрерывно помешивая, доводят до желаемой густоты (не кипятят). Сняв с огня, мешают, пока не остынет.

ПУДИНГ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Продукты для приготовления: 150 *г* манной крупы, 3 стакана молока, 5 яиц, 150 *г* сливочного масла, сахарная пудра, изюм, соль.

Манку заливают молоком, перемешивают и отставляют на 2 часа. Затем прибавляют яичные желтки, соль, взбитые в крепкую пену яичные белки и хорошо перемешивают. В кастрюле кипятят сливочное масло, выкладывают туда манную массу и, непрерывно помешивая, жарят, пока начнет отставать от стенок посуды. Затем ставят в духовку и, периодически помешивая, подрумянивают. Готовый пудинг посыпают сахарной пудрой и изюмом.

Подают на стол горячим.

ФРУКТОВОЕ СУФЛЕ

Продукты для приготовления: 1 *кг* фруктов (яблоки, груши, абрикосы, сливы), 100 *г* белого натурального вина, 100 *г* сахара, 70 *г* сливочного масла, 8 яичных белков, тертая цедра одного лимона, 100 *г* воды, сахарная пудра.

Очищенные от кожуры и косточек фрукты нарезают тонкими ломтиками. Воду, вино, сахар, сливочное масло и тертую цедру лимона смешивают, заливают фрукты и тушат на слабом огне до мягкости. Затем протирают сквозь сито и охлаждают. Белки взбивают в крепкую пену с небольшим количеством сахарной пудры и смешивают с охлажденным фруктовым пюре. Полученную массу укладывают в посуду в виде горки, посыпают сахарной пудрой и выпекают в духовке до румяного цвета.

СУФЛЕ ИЗ БУЛОЧЕК С ВАНИЛЬНОЙ ПОДЛИВОЙ

Продукты для приготовления: 3 булочки по 50 *г*, 50 *г* сливочного масла, 5 яичных желтков, 2 яичных белка, 100 *г* сахара, крепкий черный кофе; **для подливы:** 350 *г* сливок, 70 *г* сахара, 5 яичных желтков, 1 чайная ложка муки, ваниль.

С булочек снимают корочку и размачивают их в крепком черном кофе. Слегка отжав, добавляют растопленное сливочное масло, сахар и желтки, растирают в однородную массу. В конце прибавляют крепкую пену из яичных белков и выкладывают в смазанную сливочным маслом пудинговую форму. Варят на пару в плотно закрытой форме. Перед подачей на стол поливают ванильной подливой, которую приготавливают так: непрерывно помешивая, кипятят сливки с ванилью. Сняв с плиты, продолжают мешать до полного охлаждения. Далее смешивают сахар с яичными желтками и мукой и, непрерывно помешивая, добавляют кипяченые сливки. Ставят на плиту и, мешая, доводят до кипения.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Продукты для приготовления: яблоки, сливочное масло, сахар-рафинад, сок лимона, абрикосовое повидло.

Яблоки очищают от кожуры, вырезают сердцевину. В образовавшееся углубление кладут кусочек масла, величиной с грецкий орех, и полкуска сахара, предварительно смоченного в воде с лимонным соком. Укладывают яблоки на смазанный сливочным маслом противень и пекут в духовке до полуготовности. Затем в углубление каждого яблока кладут по 1 чайной ложке абрикосового повидла и продолжают печь еще 10 минут.

КЛУБНИЧНЫЙ КРЕМ

Продукты для приготовления: 300 *г* клубники, 200 *г* сахарной пудры, 2 яичных белка.

Хорошо промытые ягоды откидывают на сито, чтобы хорошо просохли. Затем в течение 20 минут растирают с сахаром и яичными белками. Готовый крем кладут в стаканчики, украшают целыми ягодами клубники и подают на стол к кексам.

ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕННОЕ

Продукты для приготовления: 500 *г* очищенной малины или клубники, $^1/_2$ *л* сливок, 5 чайных ложек сахара.

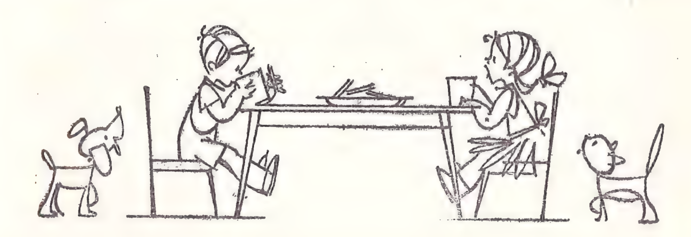
Сливки смешивают с сахаром, кипятят и охлаждают. Затем взбивают в крепкую пену, добавляют ягоды и продолжают взбивать до образования однородной массы. Полученную массу раскладывают в формочки или стаканчики и ставят в морозильник холодильника или на соленый лед.

При подаче на стол, мороженое можно вынуть из формочек, окунув их в теплую воду. Вынутое на блюдце мороженое украшают взбитыми в крепкую пену подслащенными сливками и целыми ягодами.

ЯЙЦО С МОЛОКОМ

Продукты для приготовления: 2 желтка, 30 *г* сахара, 200 *г* молока.

Желтки хорошо растирают с сахаром до образования пены. Продолжая непрерывно помешивать, заливают горячим молоком. Напиток можно употреблять как в горячем, так и в холодном виде.



ХОЛОДНЫЙ ЛИМОННЫЙ ЧАЙ

Заваривают крепкий чай, прибавляют к нему лимонный сок, ром или коньяк и сахар. Когда напиток остынет, прибавляют к нему хорошо газированную минеральную воду (в пропорции 3:1), вливают в бутылку, хорошо закупоривают и ставят на лед или в холодильник. Получается приятный летний напиток.

ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК

Смешивают сок из различных свежих фруктов, доливают небольшое количество воды и столового вина, а также лимонный сок и сахар и ставят на лед до употребления.

Этот напиток можно приготовить также из сока консервированных фруктов.

ДАМСКИЙ НАПИТОК

Смешивают соки малины, крыжовника, земляники и красной смородины с коньяком и водой, в которой предварительно растворен сахар. Все продукты дозируют по вкусу. Смесь наливают в бутылки и отставляют на две недели. Затем процеживают и ставят в холодное место.

ИЗДЕЛИЯ С МЕДОМ

Кондитерские изделия с медом относительно простые по изготовлению. Они калорийны, легко усваиваются, поэтому рекомендуются детям и больным людям. Тесто с медом необходимо отставить на несколько часов, а лучше вымесить его вечером накануне выпечки. Изделие с медом не следует долго печь, так как оно становится горьким. Выпекать следует при умеренной температуре 30—40 мин., в зависимости от толщины теста.

МЕДОВЫЕ МЕДАЛЬКИ

Продукты для приготовления: 250 *г* меда, 500 *г* муки, 100 *г* сливочного масла или маргарина, 100 *г* сахара, 1 яйцо, 2 яичных желтка, неполная чайная ложка пищевой соды, ядро грецкого или лесного ореха, немного сметаны.

В теплом меду растворяют сливочное масло или маргарин, добавляют остальные продукты и замешивают тесто.

По вкусу добавляют тертую лимонную цедру и молотую корицу. Тесто раскатывают в 0,5 *см* пласта и вырезают из него специальной выемкой или стаканчиком круглые лепешки. Поверхность смазывают взбитыми со сметаной яичными желтками, кладут на середину по 1/2 ядра грецкого ореха или целый лесной. Укладывают лепешки на смазанный сливочным маслом, посыпанный мукой противень и выпекают в духовке при умеренной температуре до готовности.

ЛЕГКИЙ МЕДОВИК

Продукты для приготовления: 500 *г* меда, 2 яйца, 2 яичных желтка, 60 *г* сахара, 500 *г* муки, 1 чайная ложка пищевой соды, щепотка соли и молотой корицы, тертая цедра с одного лимона, 50 *г* молотого ядра грецкого ореха или миндаля для посыпки.

Растопленный мед хорошо вымешивают с яйцами и яичными желтками, сахаром, пищевой содой, солью, молотой корицей и лимонной цедрой, чтобы получилась однородная масса. Затем, постепенно добавляя муку, вымешивают тесто, укладывают его в смазанный сливочным маслом, посыпанный мукой противень, сверху посыпают молотым ядром ореха или миндалем. Выпекают в духовке при умеренной температуре 30 мин. Остывший медовик нарезают ромбиками, квадратиками или прямоугольничками.

МЕДОВЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Продукты для приготовления: 350 *г* муки, 250 *г* сахара, 100 *г* меда, 50 *г* молотого ядра грецкого ореха, 150 *г* сливочного масла, 2 яйца, щепотка пищевой соды и молотой корицы.

Сливочное масло хорошо растирают с мукой, добавляют пищевую соду, подогретый мед, сахар, молотый орех и корицу. Все это вымешивают с яйцом до получения однородной массы. Рекомендуется сделать это вечером, накрыть влажной салфеткой и поставить в холодное место. На следующий день раскатывают тесто толщиной в 1—2 *см*. Затем специальной выемкой вырезают разные геометрические фигурки, смазывают поверхность яичным белком, посыпают сверху молотым орехом и ставят в подогретую духовку на 8—10 мин.

ДЕШЕВОЕ МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты для приготовления: 1 стакан меда, 1 стакан сахара, 1 стакан молока, 1 яйцо, 80 *г* смальца или маргарина, щепотка молотой корицы, тертая цедра одного лимона, неполная чайная ложка пищевой соды, 50 *г* молотого ядра грецкого ореха, муки (сколько потребуется для приготовления теста средней консистенции).

Сахар растирают со смальцем добела, добавляют яйцо, мед. Затем разводят эту массу молоком, непрерывно помешивая, добавляют небольшими порциями муку, смешанную с пищевой содой, тертую лимонную цедру, молотую корицу. Из всех этих продуктов вымешивают тесто средней консистенции. Раскатывают тесто в тонкий пласт, укладывают его в смазанный жиром, посыпанный мукой противень, поверхность посыпают молотым ядром грецкого ореха и выпекают в духовке при умеренной температуре до готовности. Готовый корж нарезают разными геометрическими фигурками.

ИСКУССТВЕННЫЙ МЕДОВИК

Продукты для приготовления: 250 *г* сахара, 250 *г* воды, 100 *г* смальца или маргарина, 1 яйцо, молотая корица, цедра с одного лимона, 1 чайная ложка соды, муки (сколько потребуется для приготовления теста средней консистенции).

Сахар подрумянивают в алюминиевой посуде и разводят его в теплой воде. Жир вымешивают до пенообразного состояния, добавляют к нему яйцо, молотую корицу, теплый сахарный сироп и лимонную цедру. Затем, непрерывно помешивая, постепенно добавляют муку, перемешанную с пищевой содой. Вымешивают из всех этих продуктов тесто средней консистенции. Массу кладут пластом в смазанный жиром, посыпанный мукой противень и выпекают в духовке при низкой температуре до 40 мин. Готовый медовик нарезают любыми геометрическими фигурками.

МЕДОВИК С АБРИКОСОВОЙ НАЧИНКОЙ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 100 *г* сливочного масла, 200 *г* сахарной пудры, 500 *г* молока, щепотка соды, 1 яйцо и 1 яичный желток, 1 пачка ванильного сахара, 3—4 столовых ложек меда.

Для начинки: 5 столовых ложек абрикосового повидла (джема), 200 *г* молотого ядра грецкого ореха, 150 *г* сахара.

Муку хорошо растирают со сливочным маслом, затем с сахарной пудрой, медом, яйцом и яичным желтком, ванильным сахаром, пищевой содой, разведенной в 50 *г* молока. Хорошо вымешивают и оставляют на 1 час в теплое место. Далее $^2/_3$ части теста раскатывают толщиной в 1—2 *см*, укладывают его в смазанный жиром, посыпанный мукой противень, намазывают тонким слоем повидла (джема), сверху выливают и разравнивают равномерно густой сироп, приготовленный из залитых сахарным сиропом молотых орехов. Оставшееся тесто раскатывают в тонкие жгутики или полоски и укладывают их на пирог решеткой. Выпекают в духовке при умеренной температуре.

МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты для приготовления: 350 *г* муки, 100 *г* сахара, 150 *г* натурального меда, 1 яйцо, $^1/_2$ чайной ложки соды, 50 *г* молотого ядра грецкого ореха, молотая корица.

Яйцо с сахаром вымешивают добела, добавляют мед, молотую корицу, соду, всыпают в эту массу муку и вымешивают в течение 8—10 мин. Для получения темного цвета, в алюминиевой посуде разводят в небольшом количестве горячей воды 1—2 куска жженного сахара-рафинада, кипятят и домешивают к тесту. Тесто выкладывают в смазанный сливочным маслом, посыпанный мукой противень, разравнивают его и посыпают молотым орехом. Выпекают в духовке при умеренной температуре 15—20 мин.

ПРЯНЫЙ МЕДОВИК

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 500 *г* смальца, 150 *г* сахара, 3 яичных желтка, 1 яйцо, по щепотке молотой корицы и гвоздики, соль, молотое ядро грецкого ореха, немного тертого мускатного ореха, 50 *г* изюма, мед.

Муку хорошо растирают со смальцем, добавляют яичные желтки, корицу и гвоздику, молотое ядро грецкого ореха, тертый мускатный орех и столько меда, чтобы получить тесто довольно тугой консистенции. Раскатывают его толщиной в 1 *см*, вырезают специальной выемкой или стаканчиком круглые лепешки, смазывают поверхность взбитым яйцом, кладут сверху по нескольку изюмин. Выпекают в духовке при умеренной температуре.

МЕДОВЫЕ ФИГУРКИ

Продукты для приготовления: 250 *г* муки, 120 *г* сахара, цедра с одного лимона, по щепотке молотой корицы и гвоздики, 100 *г* меда, 1 яйцо, молотое ядро грецкого ореха или рубленный миндаль.

Муку, сахар, лимонную цедру, корицу и гвоздику хорошо смешивают, добавляют горячий мед и замешивают тесто. Ставят его на 1 час в теплое место, затем раскатывают толщиной в 2 *см* и вырезают из него специальными выемками разные фигурки, смазывают поверхность взбитым яйцом, посыпают молотым орехом или рубленным миндалем и выпекают в духовке при умеренной температуре.

МЕДОВИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Продукты для приготовления: 200 *г* меда, 200 *г* сахара, 500 *г* ржаной муки, 3 яйца, по 1 чайной ложке молотой корицы и гвоздики, пищевой соды, ядро грецкого ореха.

Мед с сахаром доводят до кипения, заливают этой смесью муку, немного охлаждают, в миске перемешивают, добавляют яйца, корицу, гвоздику и пищевую соду. Вымешивают тесто. Делят его на 2—3 части, каждую из которых раскатывают толщиной в 1—1,5 *см*, вырезают из него специальными выемками разные фигурки, укладывают их на смазанный жиром, посыпанный мукой противень, смазывают изделия взбитым яйцом, кладут сверху по $^1/_4$ грецкого или по одному лесному ореху и ставят на 30—40 мин. в теплое место. Затем выпекают в духовке при умеренной температуре.

МЕДОВИК СДОБНЫЙ

Продукты для приготовления: 1 яйцо, 2 яичных желтка, 120 *г* сахара, 300 *г* меда, по $^1/_4$ чайной ложки молотой корицы, гвоздики и ванильного сахара, цедра с одного лимона, 1 чайная ложка соды, 300 *г* ржаной муки, 2 яичных белка, 50 *г* рома или коньяка, ядро грецкого или лесного ореха.

Целое яйцо и яичные желтки вымешивают с сахаром добела, добавляют мед, корицу и ванильный сахар, соду, хорошо вымешивают с мукой и крепкой пеной из двух взбитых яичных белков. Выкладывают массу в смазанный жиром, посыпанный мукой противень, разравнивают, сверху кладут дольки грецкого или целый лесной орех. Выпекают в духовке при умеренной температуре.

МЕДОВИК С МАКОМ

Продукты для приготовления: 500 *г* муки, 1 пачка порошка для печенья, щепотка соли, 1 яйцо, 60 *г* сливочного масла, молока столько, чтобы получить тесто ниже средней консистенции, 200 *г* смальца, 150 *г* меда.

Для начинки: 200 *г* молотого мака, 3 столовые ложки натурального меда, $^1/_2$ пачки ванильного сахара, молоко.

Муку смешивают со всеми продуктами (кроме смальца) для приготовления теста. Отставляют тесто в теплое место.

Тем временем мак, мед, ванильный сахар варят в таком количестве молока, чтобы получить густую массу.

Тесто раскатывают величиной с большую плоскую тарелку, кладут на середину смалец, складывают, снова раскатывают в тонкий пласт. Эту процедуру проделывают 4—5 раз. Последний раз тесто раскатывают в тонкий, в 1-2 *см* пласт, нарезают его небольшими квадратами, кладут на середину каждого мак, подгибают все четыре конца теста и слепляют их вверху. Поверхность смазывают взбитым яйцом. Выпекают в духовке при средней температуре. Готовые, еще теплые изделия посыпают сверху сахарной пудрой.

МЕДОВЫЙ РУЛЕТ

Продукты для приготовления: 6 яиц, 150 *г* меда, 100 *г* тертого шоколада или какао-порошка, 1 пачка ванильного сахара, 100 *г* муки, $^1/_2$ пачки порошка для печенья. Взбитые сливки и малиновый джем.

Яичные желтки вымешивают с медом до пенообразного состояния, добавляют к этой массе все остальные продукты и крепкую пену из взбитых яичных белков. На дно противня кладут промасленную бумагу, выкладывают на нее полученную массу, разравнивают ее и сразу выпекают в духовке при умеренной температуре. Готовый медовик тонко намазывают малиновым джемом и взбитыми сливками. Затем свертывают корж в рулет. Сверху посыпают сахарной пудрой.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

Если в семье необходимо кому-то одному готовить диетическое питание, желательно приобрести соответствующую посуду (маленькие кастрюли, противни, пудинговые формочки, стаканчики емкостью 50 и 100 *г*), а также весы. При наличии холодильника диетические блюда можно приготавливать на два дня.

Основное правило приготовления диетических блюд — хорошо все проваривать. Не следует поджаривать на смальце лук. Если больной уж очень хочет, чтобы в пище был лук, его сначала отваривают, а затем очень мелко нарезают и добавляют к пище.

Не следует употреблять и уксус. Вместо него в пищу добавляют лимонную кислоту, кефир, сок из лимона и других кислых фруктов.

Исключают также черный и красный перец, горчицу, какао, шоколад, натуральный кофе. Для улучшения вкусовых качеств пищи используют зелень петрушки, укропа, тмин. Бессолевые блюда обычно делают сладковатыми.

Ниже дается ряд рецептов для приготовления диетических блюд при различных заболеваниях. Но прежде, чем применять лечебное питание в домашних условиях, необходимо посоветоваться с врачом. Количество продуктов в рецептах диетического питания рассчитано для приготовления одной порции.

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

При хронических заболеваниях печени диетическое питание играет особенно важную роль. При этом пища должна содержать как можно больше белков, особенно животного происхождения (молоко, творог, сыр, яичный белок, мясо).

Необходимо как можно меньше употреблять жиры. Сюда относится не только смалец, но и растительные жиры, сливочное масло и маргарин. Во время обострения болезни жиры совершенно исключают из питания. При хронической же форме можно употреблять растительное и сливочное масло, но в небольшом количестве.

Некоторые больные под понятием «диета» подразумевают употребление меньшего количества пищи. Это неверно. Как раз это иногда приводит к обострению болезни, так как организм не получает достаточного количества необходимых веществ, требующихся для нормальной деятельности всех органов.

И, наконец, строго запрещается употребление каких-либо спиртных напитков.

СУПЫ

ОВОЩНОЙ СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Продукты для приготовления: 50 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 30 *г* зеленого горошка, 30 *г* стручковой фасоли, 100 *г* картофеля, 10 *г* сливочного масла, 1 яичный белок, 20 *г* манной крупы, зелень петрушки, соль.

Все овощи мелко нарезают, отваривают в присоленной воде, отцеживают, протирают сквозь сито и снова варят в сцеженном отваре. Белок взбивают в крепкую пену, добавляют к ней манную крупу, ложечкой отделяют небольшие клецки и кладут в кипящий суп. Когда клецки сварятся, снимают суп с огня и добавляют мелко нарезанную зелень петрушки.

СУП С ЛАПШОЙ

Продукты для приготовления: 80 *г* моркови, 30 *г* кореньев сельдерея, 40 *г* кореньев петрушки, 10 *г* сливочного или растительного масла, 15 *г* лапши, зелень петрушки, соль.

Мелко нарезанные овощи варят в присоленной воде, затем добавляют лапшу. Когда лапша сварится, кладут мелко нарезанную зелень петрушки.

При подаче на стол в тарелку кладут сливочное или растительное масло.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 200 *г* яблок, 40 *г* сахара, 10 *г* муки, 50 *г* молока, 20 *г* сметаны, соль.

С яблок снимают кожуру, нарезают дольками и варят в 400 *г* воды, добавив сахар и щепотку соли. Муку размешивают в молоке и заправляют суп.

При подаче на стол в тарелку кладут сметану.

ОВОЩНОЙ СУП С РИСОМ

Продукты для приготовления: 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 1 сладкий зеленый перец, 1 спелый помидор, 10 *г* риса, 10 *г* сливочного масла, 20 *г* сметаны, 10 *г* муки, зелень петрушки и сельдерея, соль.

Очищенные и мелко нарезанные овощи варят в 0,5 *л* подсоленной воды, добавляют рис и кипятят еще 30—35 минут. Муку размешивают в небольшом количестве воды до образования однородной массы и заправляют кипящий суп.

При подаче на стол в тарелку кладут очень мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, размешивают со сметаной и сливочным маслом.

ПРОТЕРТЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 150 *г* картофеля, 10 *г* сливочного масла, 20 *г* сметаны, 30 *г* булки, зелень петрушки, соль.

Овощи разрезают вдоль на 4—6 частей и отваривают в 0,5 *л* присоленной воды. Затем в отваре варят очищенный и мелко нарезанный картофель, который потом протирают сквозь сито, смешивают со сливочным маслом, сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, солят и кладут в отвар. Булку нарезают маленькими кубиками, сушат в духовке и подают к супу.

СУП ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Продукты для приготовления: 250 *г* молодой стручковой фасоли, 10 *г* муки, 20 *г* молока, 20 *г* сметаны, зелень петрушки, соль.

Молодые стручки фасоли варят в подсоленной воде до полной готовности, сцеживают и протирают сквозь сито, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и снова кипятят 5—6 минут. Муку размешивают с молоком и заправляют суп.

При подаче на стол в тарелку кладут сметану.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

СТРУЧКИ ФАСОЛИ С ТУШЕНЫМ МЯСОМ

Продукты для приготовления: 150 *г* телятины или говядины, 200 *г* молодой стручковой фасоли, 15 *г* сливочного масла, 15 *г* муки, 100 *г* кефира или простокваши, 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, соль.

Мясо вместе с очищенными овощами отваривают в подсоленной воде до готовности. В отдельной посуде, добавив щепотку соли, варят до готовности стручки фасоли. Когда фасоль сварится и воды останется немного, муку размешивают с кефиром или простоквашей, прибавляют к фасоли и варят 3—5 минут. По вкусу можно еще посолить.

Подавая на стол, в фасоль кладут сливочное масло. Отваренное мясо нарезают тонкими кусками и кладут в тарелку рядом с овощами и фасолью.

ПАРОВЫЕ ТЕФТЕЛИ

Продукты для приготовления: 150 *г* мяса, 10 *г* растительного масла, 100 *г* молока, 1 яичный белок, 20 *г* булки, зелень петрушки, соль.

Булку вымачивают в молоке и вместе с мясом дважды пропускают через мясорубку. Затем хорошо вымешивают с яичным белком, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки, солят. В небольшой кастрюле кипятят немного воды. Из фарша делают небольшие тефтели, кладут в кипящую воду и варят под крышкой. Тефтели можно также уложить в маленькую кастрюлю, поставить в противень с водой и тушить в горячей духовке.

МАКАРОНЫ С МЯСОМ

Продукты для приготовления: 70 *г* макарон, 100 *г* мяса, 15 *г* растительного масла, 1 яичный белок, 20 *г* сметаны, соль.

Мясо отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку, вымешивают с крепкой пеной из яичного белка, растительным маслом и солью. Отдельно отваривают в подсоленной воде макароны и откидывают на дуршлаг. Небольшую кастрюлю смазывают внутри маслом, посыпают мукой, на дно кладут слой макарон, затем слой

мясной массы, снова макароны и запекают в горячей духовке.

Подавая на стол, поливают сметаной.

ОТВАРНАЯ КУРИЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И СВЕКЛОЙ

Продукты для приготовления: 200 *г* куриного мяса, 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 300 *г* картофеля, 50 *г* молока, 10 *г* сливочного масла, 100 *г* свеклы, лимонная кислота, соль.

Мясо вместе с овощами (кроме свеклы и картофеля) отваривают в подсоленной воде до полной готовности. Отдельно отваривают очищенный картофель, затем воду сцеживают, добавляют к картофелю молоко и вымешивают до образования однородной массы. Свеклу варят отдельно, натирают на терке, присаливают и по вкусу добавляют немного лимонной кислоты или сока свежего лимона. (По вкусу можно добавить сахар).

Мясо и овощи подают с картофельным пюре, в которое уже в тарелке кладут сливочное масло.

ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ

Продукты для приготовления: 100 *г* моркови, 100 *г* зеленого горошка, 100 *г* стручковой фасоли, 200 *г* картофеля, 100 *г* цветной капусты, 20 *г* сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Все овощи (картофель отдельно) отваривают в подсоленной воде, сцеживают воду, нарезают кусочками желаемой формы, укладывают на плоскую тарелку, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и поливают подогретым сливочным маслом.

ПУДИНГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ

Продукты для приготовления: 100 *г* мяса, 200 *г* цветной капусты, 100 *г* молока, 10 *г* муки, 1 яичный белок, 10 *г* сливочного или растительного масла, соль.

Мясо варят до готовности и пропускают через мясорубку. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Муку смешивают с молоком и варят до образования густой массы. Когда масса остынет, перемешивают ее с крепкой пеной из яичного белка, мясным фаршем и цветной капустой. Небольшую кастрюлю

смазывают внутри маслом, выкладывают в нее полученную массу и, поставив в противень с водой, тушат в духовке 30—35 минут.

ПАРОВАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты для приготовления: 250 *г* рыбы (щука, судак, сом, форель, хариус), 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 300 *г* картофеля, 20 *г* сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Очищенную рыбу нарезают на куски, овощи — кружочками и на малом огне варят в подсоленной воде 15—20 минут. Картофель, разрезанный на 4—6 частей, варят отдельно. Готовые овощи, картофель, рыбу раскладывают на тарелке, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и поливают горячим сливочным маслом.

ТЕФТЕЛИ В БЕЛОМ СОУСЕ

Продукты для приготовления: 200 *г* мяса, 30 *г* риса, 20 *г* муки, 70 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 10 *г* сливочного масла, 100 *г* молока, 1 яичный белок, зелень петрушки, соль.

Овощи отваривают в подсоленной воде и сцеживают. Мясо варят до готовности, пропускают через мясорубку, хорошо вымешивают с полусваренным рисом, мелко нарезанной зеленью петрушки, яичным белком, солят. Из полученного фарша формируют небольшие шарики и варят на малом огне в сцеженном овощном отваре.

Муку смешивают с молоком, варят до образования густой массы, добавляют немного овощного отвара, мелко нарезанную зелень петрушки и солят.

Перед подачей на стол тефтели укладывают на тарелку и заливают полученным соусом.

МЯСО С РИСОМ

Продукты для приготовления: 100 *г* телятины, 50 *г* риса, 10 *г* растительного масла, 50 *г* моркови, зелень петрушки, соль.

Мясо и морковь нарезают небольшими кубиками и варят в подсоленной воде до полуготовности. Затем добавляют рис, растительное масло, мелко нарезанную зелень петрушки и варят все вместе на малом огне до полной готовности.

ОТВАРНЫЕ СЫРНИКИ

Продукты для приготовления: 100 *г* творога, 20 *г* манной крупы, 2 яичных белка, 10 *г* муки, 10 *г* сливочного масла, соль.

Творог протирают сквозь дуршлаг, хорошо вымешивают с манной крупой, мукой, крепкой пеной из яичных белков, солят. Из этой массы мокрыми руками формируют небольшие шарики и варят в кипящей воде. Когда они всплывут, вынимают шумовкой в тарелку и поливают растопленным сливочным маслом. По вкусу можно добавить немного сахара.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

Продукты для приготовления: 300 *г* картофеля, 100 *г* свежего творога, 20 *г* сливочного масла, соль.

Картофель чистят, разрезают (вдоль) пополам, укладывают на сухой противень, солят и пекут в горячей духовке. Плоскую сторону уже готового картофеля смазывают сливочным маслом и подают на стол вместе со свежим творогом.

ПИТАНИЕ ПРИ ЖЕЛУДОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Блюда диетического питания для больных, страдающих желудочными заболеваниями с повышенной кислотностью, не должны содержать раздражающих веществ, усиливающих образование кислот. Наоборот, их нужно обогащать веществами, которые бы нейтрализовали избыток кислот в желудке. Страдающие болезнями желудка при подборе блюд должны прежде всего придерживаться конкретных советов врача. Таким больным не рекомендуется употреблять очень горячую или очень холодную пищу; следует ограничивать количество поваренной соли, специй, уксуса, горчицы; принимать пищу чаще — хотя бы пять раз в день, но небольшими порциями: есть не спеша, тщательно разжевывая пищу (если этому мешают испорченные зубы, обязательно обратитесь к врачу).

Диета будет напрасной, если больной не сможет отказаться от курения и употребления спиртных напитков.

Болезни желудка, как правило, обостряются весной и осенью. Если уж начались боли, их нелегко остановить.

Вот почему людям, страдающим болезнями желудка, рекомендуется систематически придерживаться диеты, чтобы предупреждать обострение болезни.

СУПЫ

ОВОЩНОЙ СУП С МАННОЙ КРУПОЙ

Продукты для приготовления: 50 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 50 *г* картофеля, 20 *г* манной крупы, пол-яйца, 5 *г* сливочного масла, 500 *г* воды, 50 *г* молока, 3 *г* соли.

Очищенные и мелко нарезанные овощи варят в соленой воде до готовности. Затем овощи протирают сквозь сито и снова кладут варить в овощной отвар. Манную крупу тонкой струей засыпают в кипящий суп. Яйцо размешивают в молоке, вливают в суп и кипятят еще 3—5 минут.

Подавая на стол, в тарелку кладут сливочное масло.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 200 *г* картофеля, 60 *г* моркови, 40 *г* кореньев петрушки, 10 *г* сливочного масла, 25 *г* молока, зелень петрушки, 2 *г* соли.

Очищенные и мелко нарезанные морковь и петрушку варят до готовности в 500 *г* воды. Затем воду сцеживают и отваривают в ней нарезанный кубиками картофель. Далее все овощи протирают сквозь сито, заливают отваром, прибавляют мелко нарезанную зелень петрушки и варят еще 3—4 минуты, после чего доливают молоко и кипятят.

Перед подачей на стол в тарелку кладут сливочное масло.

РИСОВЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 70 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 100 *г* картофеля, 5 *г* сливочного масла, 30 *г* риса, 20 *г* сметаны, 1/2 яичного желтка, 2 *г* соли.

Мелко нарезанные овощи отваривают в соленой воде до готовности, сцеживают воду и варят в ней рис. Затем овощи и рис протирают сквозь сито. Яичный желток смешивают со сметаной и вливают в кипящий суп.

Подавая на стол, в тарелку кладут сливочное масло.

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Продукты для приготовления: 70 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 50 *г* картофеля, 30 *г* овсяных хлопьев, 1/4 яйца, 5 *г* сливочного масла, 100 *г* молока, соль.

Очищенные и мелко нарезанные овощи отваривают в соленой воде. Затем воду сцеживают и варят в ней овсяные хлопья, пока станут мягкими, откидывают на дуршлаг и вместе с овощами протирают. Массу заливают отваром и доводят до кипения. Яйцо смешивают с молоком и заливают в кипящий суп.

Подавая на стол, в тарелку кладут сливочное масло.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 70 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 200 *г* цветной капусты, 100 *г* картофеля, 1 яичный желток, 100 *г* молока, 5 *г* муки, 10 *г* сливочного масла, 2 *г* соли.

Нарезанные мелкими кубиками овощи отваривают в 500 *г* соленой воды. Овощи вынимают и в отваре варят цветную капусту, а потом (вынув капусту) картофель. Все овощи протирают сквозь сито, добавляют муку, заливают отваром и снова кипятят. Затем доливают молоко со сбитым яйцом.

Подавая на стол, в тарелку кладут сливочное масло.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ

Продукты для приготовления: 200 *г* картофеля, 15 *г* сливочного масла, 50 *г* сметаны, зелень петрушки, соль.

Очищенный картофель отваривают в соленой воде. Затем воду сцеживают, картофель протирают сквозь сито, размешивают со сливочным маслом, зеленью петрушки и заливают отваром.

Подавая на стол, в тарелку кладут сметану.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

МЯСНОЙ ПУДИНГ С ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ

Продукты для приготовления: 150 *г* мяса, 1/4 яйца, 5 *г* сливочного масла, 30 *г* белых сухарей, 10 *г* растительного масла, 10 *г* муки, 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки,

20 *г* кореньев сельдерея, 20 *г* сметаны, 50 *г* молока, 3 *г* соли.

Мясо отваривают и пропускают через мясорубку вместе с размоченными в молоке сухарями. Домешивают яйцо и растительное масло. Кастрюлю смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее фарш и ставят в горячую духовку в противень с водой. Тушат 30—35 минут. Тем временем готовят подливу. Мелко нарезанные овощи отваривают и протирают сквозь сито. Муку смешивают с молоком и варят до образования густой массы. Затем добавляют овощной отвар, протертые овощи, щепотку соли, доводят до кипения, снимают с огня и добавляют сметану.

Мясной пудинг поливают полученной подливой в тарелке.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ С МЯСОМ

Продукты для приготовления: 100 *г* мяса, 300 *г* картофеля, 1/4 яйца, 15 *г* растительного масла, 10 *г* муки, 50 *г* молока, 20 *г* сметаны, 2 *г* соли.

Очищенный и нарезанный картофель отваривают в соленой воде, сцеживают и разминают, прибавив молоко и яйцо. Сваренное до полуготовности мясо пропускают через мясорубку и перемешивают с растительным маслом. Кастрюлю смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее половину картофельного пюре, на него мясной фарш, сверху — вторую часть картофеля. Кастрюлю ставят в противень с водой и тушат 30—35 минут.

Подавая на стол, пудинг поливают сметаной.

ДИЕТИЧЕСКОЕ РУБЛЕННОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 150 *г* мяса, 20 *г* сливочного масла, 10 *г* муки, 50 *г* молока, 100 *г* стручковой фасоли, 50 *г* зеленого горошка, 50 *г* моркови, 100 *г* картофеля, зелень петрушки, соль.

Мясо дважды пропускают через мясорубку. Из муки и молока варят густой соус, смешивают с мясным фаршем, мелко нарезанной зеленью петрушки, солят. Кастрюлю смазывают сливочным маслом, укладывают в нее мясную массу, ставят в противень с водой и тушат в духовке 30—35 минут. Отдельно отваривают мелко нарезанные овощи и картофель, поливают растопленным маслом и подают к мясу.

МЯСО С РИСОМ

Продукты для приготовления: 150 г мяса, 80 г риса, 50 г моркови, 30 г кореньев петрушки, 20 г кореньев сельдерея, 10 г растительного масла, 5 г сливочного масла, соль.

Варят мелко нарезанные овощи, затем добавляют рис, соль и на малом огне варят до готовности. Нарезанное мелкими кусочками мясо тушат в растительном масле. Затем все смешивают и на очень малом огне тушат еще 5—6 минут.

Подавая на стол, добавляют сливочное масло.

ОТВАРНОЕ МЯСО С МОРКОВЬЮ

Продукты для приготовления: 150 г мяса, 300 г моркови, 50 г кореньев петрушки, 30 г кореньев сельдерея, 100 г картофеля, 10 г муки, 100 г молока, 150 г сметаны, соль.

Мясо вместе с овощами варят в 1 л холодной воды до полуготовности. Затем кладут очищенный целый картофель и продолжают варить на малом огне до готовности мяса. Далее овощи вынимают, протирают сквозь сито и смешивают с одной столовой ложкой молока. В оставшемся молоке размешивают муку, доводят до кипения, разбавляют небольшим количеством отвара и доливают сметану. Мясо нарезают тонкими ломтиками, кладут в тарелку, рядом укладывают овощное пюре и заливают все сметанным соусом.

МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ

Продукты для приготовления: 70 г макарон, 100 г творога, 5 г сливочного масла, соль.

Макароны отваривают в соленой воде и сцеживают. Затем смешивают с творогом и ставят на 5—6 минут в горячую духовку. Сливочное масло кладут в тарелку, подавая на стол.

ОТВАРНАЯ КУРИЦА С ТЫКВОЙ

Продукты для приготовления: 150 г куриного мяса, 120 г моркови, 70 г кореньев петрушки, 30 г кореньев сельдерея, 20 г муки, 300 г очищенной тыквы, 100 г кефира, 10 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

Куриное мясо вместе с овощами отваривают в соленой воде. Тыкву тонко шинкуют, солят, отжимают и варят в 100 г воды вместе с нарезанным укропом. В небольшом количестве воды размешивают муку, вливают в кипящую тыкву и, все время помешивая, варят до получения густой массы. К готовой тыкве прибавляют кефир и сливочное масло и тушат 5 мин. Если кефир кислый, можно добавить немного сахара. К готовой тыкве в тарелку кладут курицу с овощами.

МЯСНОЙ ПУДИНГ С МАКАРОНАМИ

Продукты для приготовления: 70 г макарон, 100 г мяса, 15 г растительного масла, пол-яйца, соль.

Макароны отваривают и сцеживают. Мясо варят отдельно, пропускают через мясорубку, смешивают с яйцом, растительным маслом, солью. Затем все перемешивают с макаронами. Полученную массу накладывают в смазанную сливочным маслом маленькую кастрюлю, ставят в противень с водой и тушат 30—35 минут.

МЯСНЫЕ КЛЕЦКИ С ПОДЛИВОЙ

Продукты для приготовления: 150 г мяса, 20 г риса, 5 г сливочного масла, 100 г молока, пол-яйца, 10 г растительного масла, 1 г соли.

Мясо трижды пропускают через мясорубку, смешивают с отваренным до полуготовности рисом, яичным белком, растительным маслом и солью. Все хорошо вымешивают, делают из фарша небольшие клецки и отваривают в кипящей воде.

Тем временем готовят подливу: муку размешивают в двух столовых ложках молока. Остальное молоко кипятят, добавляют к нему густую молочную массу и доводят до кипения. Яичный желток смешивают с 1 столовой ложкой воды и доливают в подливу. Когда подлива почти готова, добавляют сливочное масло и заправляют ею клецки.

ТУШЕНАЯ ТЕЛЯТИНА ПОД СОУСОМ

Продукты для приготовления: 150 г телятины, 70 г моркови, 50 г кореньев петрушки, 30 г кореньев сельдерея, 50 г молока, по 20 г растительного и сливочного масла, 70 г макарон, соль.

Телятину вместе с овощами варят в 200 *г* соленой воды. В молоке размешивают муку, добавляют мясной отвар и варят, чтобы получился густой соус. Сливочное масло кладут в соус перед подачей на стол. Макароны отваривают и, сцедив воду, перемешивают с растительным маслом. Мясо нарезают тонкими ломтиками, укладывают на тарелку, вокруг него — макароны и заливают все полученным соусом.

МОРКОВЬ С КРОКЕТАМИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Продукты для приготовления: 250 *г* моркови, 50 *г* сливочного масла, 25 *г* сметаны, 50 *г* манной крупы, 100 *г* молока, 100 *г* сахара, 20 *г* панировочных сухарей, соль.

Морковь варят, протирают сквозь сито, добавляют сливочное масло, соль. Молоко смешивают со 100 *г* воды, кипятят, кладут сахар, соль и, помешивая, медленно засыпают манную крупу. Когда масса загустеет, охлаждают, формируют небольшие круглые лепешки и выпекают в духовке (противень жиром не смазывают). Готовые коржики укладывают на морковное пюре и заливают сметаной.

ГОЛУБЦЫ В ВИНОГРАДНОМ ЛИСТЕ

Продукты для приготовления: 150 *г* мяса, 30 *г* риса, 100 *г* томатного сока, 15 *г* растительного масла, пол-яйца, 30 *г* сметаны, виноградный лист, укроп, соль.

Мясо дважды пропускают через мясорубку, смешивают с сырым рисом, зеленью укропа и солят. Виноградные листья 3—5 минут проваривают, начиняют фаршем, укладывают в кастрюлю и варят как обычные голубцы. Когда виноградный лист немного помякнет, голубцы заливают растительным маслом, томатным соком, посыпают укропом и, если надо, досаливают. В сметане размешивают яйцо, заливают уже готовые голубцы и кипятят еще 3—4 минуты.

ТУШЕНАЯ РЫБА С ГОРОХОВО-МОРКОВНЫМ ПЮРЕ

Продукты для приготовления: 200 *г* нежирной рыбы, 250 *г* зеленого горошка, 50 *г* моркови, 20 *г* сливочного масла, 10 *г* растительного масла, зелень петрушки, соль.

Рыбу вместе с горохом и мелко нарезанной морковью варят в соленой воде на малом огне. Затем овощи протирают сквозь сито, смешивают с растительным маслом и зеленью петрушки. Готовую рыбу кладут в тарелку, рядом — овощное пюре и поливают растопленным сливочным маслом.

* * *

Больным, страдающим болезнями желудка с пониженной кислотностью, рекомендуется почти та же диета, только врач обычно предписывает им соляную кислоту и разрешает употреблять для приготовления блюд некоторые пряности.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Больным диабетом прежде всего следует исключить из питания сахар и мед, мучные изделия и овощи, содержащие крахмал: картофель, фасоль, сухие бобы, горох, чечевицу. Если пищу необходимо подсластить, употребляют сахарин. Из овощей лучше всего употреблять капусту, стручковую фасоль, щавель, шпинат, цветную капусту, помидоры, кабачки, салат. Разумеется, приготавливать их следует без сахара и муки. Из напитков разрешается газированная вода, кисловатое вино, чай, кофе со сливками или черный (без сахара).

ЗАКУСКИ

ЯЙЦА С ПОМИДОРАМИ

Продукты для приготовления: 30 *г* сала, 150 *г* помидоров, 2 яйца, зелень петрушки или укропа, соль.

Нарезанное очень тонкими ломтиками сало выжаривают, прибавляют нарезанные кружочками спелые помидоры и тушат 8—10 минут. Затем вбивают яйца и жарят, пока не затвердеет белок. Сверху посыпают зеленью укропа или петрушки.

ЯЙЦА С ТОМАТОМ

Продукты для приготовления: 3 *г* сливочного масла, 150 *г* свежих помидоров, 1 яйцо.

В кастрюле разогревают сливочное масло, добавляют протертые сквозь дуршлаг помидоры (в сок можно по

желанию добавить немного лука, черного перца и соли). Яйцо хорошо взбивают, смешивают с томатной массой и, помешивая, жарят на слабом огне.

ЯЙЦО В ЧАШКЕ

Продукты для приготовления: 1 яйцо, 50 *г* сметаны, щепотка соли.

Половину всего количества сметаны разогревают в чашке на пару и немного солят. Яйцо осторожно вбивают в чашку (чтобы желток остался целым), сверху заливают оставшейся сметаной, немного тоже подсоленной. Чашку кладут на 2—3 минуты в разогретую до средней температуры духовку.

ЯЙЦО С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 20 *г* сливочного масла, 40 *г* твердого сыра, 2 яйца, щепотка молотого черного перца, соль.

Дно посуды смазывают сливочным маслом, укладывают на него нарезанный тонкими ломтиками сыр, осторожно вбивают яйца, чтобы желтки остались целыми. Сверху посыпают зеленью петрушки, черным перцем, тертым сыром, солят и пекут в духовке 10—12 минут.

СЛОЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Продукты для приготовления: 200 *г* картофеля, 50 *г* сметаны, 10 *г* панировочных сухарей, 1 яйцо, щепотка соли.

Картофель варят в кожуре в подсоленной воде, очищают и нарезают кружочками. Яйцо отваривают вкрутую и также нарезают кружочками. Укладывают все в кастрюлю, чередуя картофель с яйцами (верхний слой должен быть картофельный). Затем все заливают сметаной, посыпают панировочными сухарями и запекают в духовке до румяного цвета.

ОКОРОК В ЯЙЦЕ

Продукты для приготовления: 80 *г* окорока, 30 *г* сала, 2 яйца.

Нарезанный тонкими ломтиками окорок и сало слегка обжаривают в сковороде. Затем вбивают на них яйца и жарят, пока белок не затвердеет.

ГРИБЫ В ЯЙЦАХ

Продукты для приготовления: 100 *г* грибов, 30 *г* смальца, 1 яйцо, немного лука и зелени петрушки, щепотка соли.

Грибы нарезают тонкими ломтиками и тушат в смальце с мелко нарезанным луком и зеленью петрушки до готовности. Затем вбивают яйцо, слегка солят и, помешивая, зажаривают.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Продукты для приготовления: 2 яйца, 50 *г* панировочных сухарей, 50 *г* сметаны.

Яйца варят вкрутую, разрезают пополам, вынимают желток, тщательно перемешивают с панировочными сухарями и частью сметаны. Полученной массой начиняют половинки яиц, кладут в посуду, заливают оставшейся сметаной и запекают в духовке.

СУПЫ

БУЛЬОН

Продукты для приготовления: 100 *г* говядины, 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, щепотка соли.

Бульон варят обычным способом. Он служит основой для приготовления многих супов.

ОВОЩНОЙ СУП

Продукты для приготовления: одна порция бульона, 200 *г* разных сезонных овощей (капусты, стручковой фасоли, зеленого сладкого перца, лука, цветной капусты), 20 *г* сливочного масла.

Овощи мелко нарезают, тушат в жире до готовности и заливают бульоном.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

Продукты для приготовления: одна порция бульона, 50 *г* щавеля, 20 *г* смальца или сливочного масла, сливки, 1 яичный желток.

Щавель отваривают, протирают сквозь дуршлаг, тушат в жире, заливают бульоном, добавляют одну столовую ложку сливок и яичный желток.

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты для приготовления: одна порция бульона, 150 *г* цветной капусты, 30 *г* сметаны, 1 яичный желток.

Цветную капусту обдают кипятком, варят в бульоне, вынимают, протирают сквозь дуршлаг и снова кладут в бульон. Затем добавляют сметану и яичный желток.

ТОМАТНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: одна порция бульона, 50 *г* томатного пюре, 20 *г* смальца, сахарин, щепотка соли.

Томатное пюре солят, тушат в смальце, заливают бульоном, кипятят и по вкусу добавляют сахарин.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: одна порция бульона, 100 *г* картофеля, 10 *г* сливочного масла, 1 яичный желток, 30 *г* сметаны, щепотка соли.

Очищенный и нарезанный кубиками картофель варят до полуготовности в подсоленной воде. Затем воду сцеживают, картофель доваривают в бульоне, вынимают, протирают сквозь дуршлаг, опять кладут в бульон и домешивают сливочное масло, сметану и яичный желток.

ВИННЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 250 *г* кисловатого натурального вина, 1 яичный желток, кожура из половины лимона, сахарин.

Вино кипятят с кожурой лимона, добавляют яичный желток и сливки. В конце по вкусу добавляют сахарин.

СУП ИЗ ТЕЛЯЧЬИХ МОЗГОВ

Продукты для приготовления: одна порция бульона, 50 *г* мозгов, 30 *г* сметаны, 1 яичный желток.

С мозгов снимают пленку и варят в бульоне до готовности. Затем вынимают, протирают сквозь дуршлаг, перемешивают со сметаной и яичным желтком. Перед употреблением заливают бульоном.

МЯСНОЙ СУП (СБОРНЫЙ)

Продукты для приготовления: одна порция бульона, 50 *г* свинины, 50 *г* копченой колбасы, 100 *г* квашеной капусты, 1 яичный желток.

Свинину и колбасу варят вместе с капустой (подливая воду) до готовности. Затем мясо и колбасу вынимают, варят еще 3—5 минут. Затем в суп добавляют яичный желток, нарезанную кубиками свинину и кружочки колбасы.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

КОТЛЕТЫ

Продукты для приготовления: 100 *г* мяса, 1 яичный желток, 20 *г* сала, 10 *г* смальца, по щепотке молотого черного перца и соли.

Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с яичным желтком, нарезанным мелкими кубиками салом, перчат, солят. Затем из полученной массы формируют круглые плоские лепешки и обжаривают в смальце с обеих сторон.

ОТБИВНАЯ

Продукты для приготовления: 100 *г* телятины, пол-яйца, 10 *г* смальца.

Мясо отбивают, обмакивают в яйце и обжаривают в смальце с обеих сторон.

СЕКЕЙСКИЙ ГУЛЯШ

Продукты для приготовления: 300 *г* квашеной капусты, 100 *г* свинины, 20 *г* смальца, 50 *г* сметаны, 20 *г* лука, щепотка молотого красного перца.

Капусту и 10 *г* лука отваривают до готовности. Нарезанное кубиками мясо и остаток лука обжаривают до полуготовности и добавляют щепотку красного перца. Затем мясо смешивают с капустой, варят до готовности, заливают сметаной и кипятят еще 3—5 минут.

СОУСЫ К БЛЮДАМ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

СМЕТАННЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 50 *г* сметаны, 30 *г* сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка лимонного сока.

В сметане размешивают яичные желтки, растопленное сливочное масло, добавляют лимонный сок и немного воды. Посуду со смесью ставят в кастрюлю до половины наполненную водой, и, подогревая, взбивают смесь до пенообразной массы.

КИСЛАЯ ПОДЛИВА

Продукты для приготовления: 2 яйца, 15 *г* растительного масла, 10 *г* сметаны, лимонная кислота, зелень петрушки, консервированный огурец, щепотка соли.

Яйца смешивают с растительным маслом, лимонной кислотой, сметаной и солью. Посуду со смесью ставят в кастрюлю с кипящей водой. Смесь взбивают до образования пенообразной массы и охлаждают. Перед употреблением добавляют зелень петрушки и тонкие кружочки консервированного огурца.

ПОДЛИВА ОСОБАЯ

Продукты для приготовления: 1 яичный желток, 30 *г* сливочного масла, лимонный сок, по щепотке молотого черного перца и соли.

Яичный желток вымешивают с маслом и сметаной, ставят на слабый огонь и, не доводя до кипения, взбивают до получения пенообразной массы. Добавляют немного лимонного сока, перец и соль.

СОУС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Продукты для приготовления: 1 яичный желток, 30 *г* сливочного масла, зелень петрушки, 1 чайная ложка уксуса или лимонного сока, лук.

Свежее сливочное масло подогревают, примешивают к нему яичный желток, зелень петрушки и лук, лимонный сок.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Продукты для приготовления: 2 яйца, 20 *г* растительного масла, 20 *г* томатной пасты, зелень петрушки, молотый черный перец, лимонный сок, щепотка соли, укроп.

Яйца, масло, лимонный сок и соль смешивают, ставят на слабый огонь и взбивают до образования пенообразной массы, добавляя томатную пасту. Охладив, к соусу добавляют зелень петрушки, укроп и перец.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Продукты для приготовления: 300 *г* молодой стручковой фасоли, 20 *г* смальца, зелень петрушки, соль.

Очищенные от усиков стручки фасоли варят в подсоленной воде до готовности. Тем временем в жире тушат зелень петрушки, прибавляют фасоль, предварительно сцедив воду, и тушат еще 8—10 минут.

Так же можно приготовить щавель, тыкву, белокочанную или цветную капусту.

КАПУСТА В ТОМАТЕ

Продукты для приготовления: 20 *г* белокочанной капусты, 100 *г* томатного сока, 30 *г* смальца, лук.

Нашинкованную капусту варят до готовности. Затем воду сцеживают, к капусте добавляют немного мелко нарезанного лука, кладут смалец, заливают томатным соком и варят еще 8—10 минут.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Продукты для приготовления: 300 *г* цветной капусты, 30 *г* сливочного масла, 100 *г* панировочных сухарей, $^1/_2$ яичного желтка, 30 *г* сметаны, щепотка соли.

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, сцеживают и укладывают в смазанную сливочным маслом посуду. Смешивают яичный белок со сметаной, заливают капусту и запекают в духовке. Тем временем в масле поджаривают панировочные сухари и посыпают готовое блюдо.

ОКОРОК С ПОМИДОРАМИ

Продукты для приготовления: 300 *г* помидоров, 50 *г* окорока, 30 *г* сала.

Тонко нарезанные окорок и сало немного поджаривают, сверху укладывают нарезанные дольками помидоры и тушат до тех пор, пока не испарится вода.

ТУШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

Продукты для приготовления: 300 *г* помидоров, 30 *г* смальца, 40 *г* сметаны, 1 яичный желток, зелень петрушки, щепотка соли.

Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу. В смальце тушат 5—6 минут зелень петрушки, добавляют нарезанные дольками помидоры и тушат еще 30—35 минут. Затем желток смешивают со сметаной, заливают помидоры и кипятят 3—5 минут.

КАПУСТА С РИСОМ

Продукты для приготовления: 100 *г* квашеной капусты, 100 *г* свинины, 30 *г* риса, 50 *г* сметаны.

Свинину пропускают через мясорубку, рис отваривают, капусту отжимают и слоями укладывают в огнеупорную посуду. Каждый слой поливают сметаной. Тушат до готовности.

ОВОЩНОЙ САЛАТ

Белокочанную капусту, салат, морковь, цветную капусту, зеленый перец, помидоры (в равной пропорции) мелко нарезают, немного присаливают и обливают свежим растительным маслом.

Приготавливают это блюдо непосредственно перед употреблением, так как, постояв, салат приобретает горьковатый вкус.

ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА, ПОЧЕК И ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Питание при таких болезнях отличается прежде всего отсутствием соли. Если же врач и разрешает ее употребление, то в небольшом количестве (не более 3—5 *г* в день).

Совсем исключается, а если разрешается, то умеренное употребление мяса и только легких и нежирных сортов. Запрещены мясные и костные отвары, супы и соусы, приготовленные на них.

Разрешаются мучные, крупяные и овощные блюда (картофель, стручковая фасоль, зеленый горошек, кабачки).

Не следует употреблять горох, фасоль (бобы), чечевицу, а также орехи и миндаль.

Следует как можно меньше употреблять жидкости, исключить спиртные напитки, натуральный кофе, крепкий чай, а также газированную воду.

Рекомендуется раз в неделю «рисовый» или «овощной» день, то есть больной целый день употребляет только рисовые или овощные блюда. К рису можно добавлять немного сахара.

Пищу следует принимать часто, небольшими порциями.

СУПЫ

СУП НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ

Продукты для приготовления: 10 *г* сливочного масла, 10 *г* муки, 10 *г* сметаны, 1/2 яичного желтка.

250 *г* воды вместе с маслом доводят до кипения, прибавляют муку, размешанную в сметане, и кипятят еще 10—12 минут. Затем снимают с огня и добавляют яичный желток.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Продукты для приготовления: 100 *г* цветной капусты, 50 *г* моркови, 30 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея, 10 *г* растительного масла, 10 *г* муки, 10 *г* сметаны, 10 *г* лука, зелень петрушки.

Мелко нарезанные овощи варят до полуготовности, затем добавляют цветную капусту и все вместе варят до полной готовности. Масло разогревают в сковороде, подрумянивают в нем муку, заливают небольшим количеством овощного отвара, размешивают, чтобы не было комков, и заправляют кипящий суп. В тарелку кладут зелень петрушки и сметану.

11 0—36

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И МАННОЙ КРУПОЙ

Продукты для приготовления: 100 г тыквы, 20 г манной крупы, 300 г молока, 15 г сахара, 10 г сливочного масла.

Очищенную тыкву нарезают небольшими кусочками, заливают 100 г воды и тушат до готовности, затем вместе с жидкостью протирают сквозь сито. Кипятят молоко, варят в нем манку, домешивают протертую тыкву и сахар.

Подавая на стол, в тарелку кладут сливочное масло.

СУП С ТЕЛЯТИНОЙ

Продукты для приготовления: 100 г телятины, 50 г моркови, 30 г кореньев петрушки, 20 г кореньев сельдерея, 10 г сливочного масла, 10 г муки, 20 г сметаны, зелень петрушки.

Мясо и овощи нарезают кубиками и тушат в масле, подливая понемногу воду. Через 15—20 минут посыпают мукой, перемешивают, обжаривают 2—3 минуты, заливают 250 г воды и варят до готовности. В тарелку кладут мелко нарезанную зелень петрушки и сметану.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП

Продукты для приготовления: 150 г яблок, 10 г муки, 1 яичный желток, 20 г сметаны, 20 г сахара, 20 г молока, зелень петрушки.

С яблок снимают кожуру, вырезают сердцевину, нарезают тонкими дольками, посыпают сахаром, зеленью петрушки, заливают 250 г воды и варят до готовности. Муку размешивают в молоке и заправляют суп. В тарелке растирают яичный желток со сметаной и заливают горячим супом.

УХА

Продукты для приготовления: 250 г рыбы, 150 г картофеля, $^1/_4$ небольшой луковицы, лимонная кислота.

Рыбу заливают 300 г воды и вместе с луком варят до готовности. Затем добавляют нарезанный кубиками картофель. В готовую уху кладут зелень петрушки и немного лимонной кислоты.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТЕФТЕЛИ С МАКАРОНАМИ

Продукты для приготовления: 100 г мяса, 20 г булки, 10 г сливочного масла, 10 г муки, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка сахара, 50 г макарон, 50 г моркови, 30 г кореньев петрушки, 20 г кореньев сельдерея, 1 яичный белок, 20 г сметаны, немного лука, лимонная кислота (по вкусу), зелень петрушки.

Мелко нарезанные овощи (кроме лука) отваривают в небольшом количестве воды, протирают сквозь сито и снова смешивают с отваром. Мясо вместе с вымоченной в воде булкой пропускают через мясорубку, хорошо вымешивают с тертым луком и яичным белком. Из полученного фарша делают круглые тефтели, которые тушат под крышкой в протертой овощной массе на малом огне. Муку размешивают в сметане и заливают тефтели. Одновременно кладут лавровый лист. Сахар расплавляют, смешивают с растворенной в двух-трех столовых ложках воды лимонной кислотой и поливают тефтели.

Макароны отваривают, сцеживают, добавляют сливочное масло и подают к тефтелям. Сверху поливают соком, в котором тушились тефтели, и посыпают зеленью петрушки.

ВЕСЕННИЕ БЛИНЫ

Продукты для приготовления: 50 г свежего зеленого горошка, 50 г риса, 50 г грибов, 100 г сливочного масла, 100 г молока, 50 г сметаны, 1 яйцо, 60 г муки; растительное масло для жарения блинов.

Отдельно в сливочном масле тушат горошек и рис с нарезанными грибами до полной готовности. Из яйца, муки и молока готовят блинное тесто (если густое, доливают немного воды). Затем выпекают блины, укладывают все в посуду в такой очередности: блин, слой горошка; блин, смесь грибов с рисом; блин, снова слой горошка и так далее. Сверху накрывают блином, заливают сметаной, разогретым сливочным маслом и ставят в горячую духовку на 10—12 минут.

СЫРНОЕ СУФЛЕ

Продукты для приготовления: 20 *г* сливочного масла, 40 *г* твердого сыра, 1 яйцо, 50 *г* сметаны, 20 *г* муки.

Сливочное масло растирают с яичным желтком, домешивают тертый сыр, взбитый в крепкую пену яичный белок, муку. Эту массу накладывают в посыпанную мукой пудинговую форму или небольшую кастрюлю, ставят в противень с водой и помещают в горячую духовку на 30—35 минут.

ОТВАРНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 150—200 *г* куриного мяса, 70 *г* моркови, 50 *г* кореньев петрушки, 20 *г* кореньев сельдерея.

Очищенные овощи разрезают вдоль на 4—5 кусков, заливают холодной водой и варят до полуготовности. Затем кладут куриное мясо и все вместе варят до полной готовности.

КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 200 *г* картофеля, 100 *г* кореньев сельдерея, 10 *г* растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки лимонной кислоты, 20 *г* сметаны, зелень петрушки и сельдерея.

Картофель отваривают в мундирах, чистят и нарезают кружочками. Отдельно варят сельдерей, протирают сквозь сито, хорошо вымешивают с растительным маслом, сметаной и лимонной кислотой. В полученный соус кладут картофель, перемешивают и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея.

КРОКЕТ ИЗ ШПИНАТА

Продукты для приготовления: 500 *г* шпината, 30 *г* булки, 1 яичный белок, $^1/_2$ дольки чеснока, 50 *г* молока, 15 *г* растительного масла, панировочные сухари.

Шпинат тщательно моют в нескольких водах и откидывают на дуршлаг. Затем вместе с вымоченной в молоке булкой пропускают через мясорубку, добавляют яичный белок, тертый чеснок и панировочные сухари (столько, сколько нужно, чтобы получилась масса средней консистенции). Из массы формируют круглые или продолговатые лепешки, обваливают в панировочных сухарях и обжаривают с обеих сторон в растительном масле.

РИСОВОЕ СУФЛЕ

Продукты для приготовления: 50 *г* риса, 200 *г* молока, 1 яичный белок, 40 *г* сахара, 10 *г* сливочного масла, 20 *г* малинового или смородинового джема, тертая лимонная цедра, ванильный порошок.

В молоке с сахаром и ванильным порошком на малом огне варят рис, охлаждают, перемешивают с тертой лимонной цедрой и крепкой пеной из яичного белка. Пудинговую форму или небольшую кастрюлю смазывают маслом, посыпают панировочными сухарями и запекают в горячей духовке.

К столу подают с джемом.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

Продукты для приготовления: 150 *г* цветной капусты, 150 *г* помидоров, 20 *г* растительного масла, лимонная кислота (по вкусу), зелень петрушки.

Помидоры нарезают кружочками и раскладывают на тарелке. Затем мелко секут отваренную цветную капусту, накладывают на помидоры, поливают смесью растительного масла и растворенной в воде лимонной кислоты и посыпают зеленью петрушки.

ТВОРОЖНЫЕ ТЕФТЕЛИ

Продукты для приготовления: 150 *г* творога, 1 яичный белок, 10 *г* панировочных сухарей, 10 *г* манной крупы, 20 *г* муки, 20 *г* сливочного масла, 20 *г* сахара.

Творог протирают сквозь дуршлаг, перемешивают с манной крупой, мукой и крепкой пеной из яичного белка. Из полученной массы делают пробный шарик и опускают в кипящую воду. Если он разваривается, добавляют еще манной крупы или муки. Затем формируют небольшие шарики, отваривают, сцеживают и обваливают в панировочных сухарях, поджаренных на сливочном масле. Сверху посыпают сахарной пудрой.

ТУШЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Продукты для приготовления: 300 *г* молодой стручковой фасоли, 20 *г* растительного масла, 10 *г* муки, 20 *г* сметаны, 20 *г* лука, зелень петрушки.

В 10 *г* растительного масла подрумянивают мелко нарезанный лук, прибавляют разрезанные вдоль стручки фасоли и на малом огне под крышкой, помешивая и подливая понемногу горячей воды, тушат до готовности. Затем в 10 *г* масла подрумянивают муку и заправляют фасоль. Готовое блюдо поливают сметаной и посыпают зеленью петрушки.

ОМЛЕТ С СЫРОМ

Продукты для приготовления: 2 яйца, 30 *г* твердого сыра, 20 *г* муки, 10 *г* растительного или сливочного масла.

Яичные белки взбивают в крепкую пену и осторожно добавляют к ним желтки и муку. Из полученной массы на масле жарят омлет. Одну сторону омлета обильно посыпают тертым сыром, складывают пополам, а сверху снова посыпают сыром.

ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

Продукты для приготовления: 120 *г* говядины, 100 *г* моркови, 40 *г* кореньев петрушки, 30 *г* кореньев сельдерея, 100 *г* зеленого горошка, 10 *г* сливочного масла, 10 *г* муки, 5 *г* сахара, зелень петрушки.

Мясо отваривают и нарезают небольшими кусочками. Зеленый горошек и нарезанные небольшими кубиками овощи немного обжаривают в сливочном масле. Затем, подливая отвар, в котором варилось мясо, тушат до готовности, посыпают мукой, по вкусу прибавляют сахар.

Подавая к столу, овощи с отварным мясом посыпают зеленью петрушки.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Продукты для приготовления: 150 *г* грибов, 30 *г* сметаны, 10 *г* муки, 10 *г* сливочного масла, зелень петрушки.

Грибы и зелень петрушки мелко нарезают и тушат в сливочном масле. Затем посыпают мукой, заливают сметаной и тушат еще 4—5 минут.

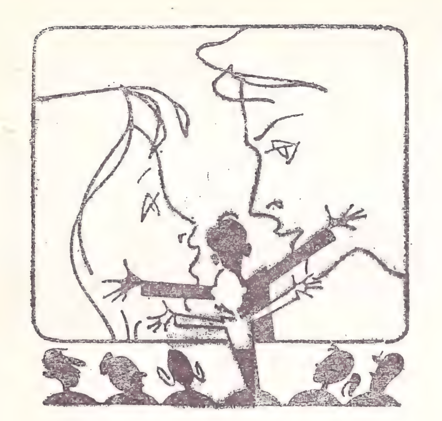
Подают на стол с отварным рисом.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

Продукты для приготовления: 2 средних размеров свеклы, 100 *г* яблок, 15 *г* риса, 20 *г* изюма, 50 *г* сметаны, 15 *г* сливочного масла, 5 *г* сахара.

Свеклу отваривают, очищают и ложечкой выскабливают середину. Рис варят, смешивают с мелко нарезанными яблоками, сахаром и растопленным маслом. Наполняют свеклу, поливают сметаной и запекают в духовке.

Подавая на стол, поливают сметаной.



НЕМНОГО О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ

Одно из основных правил поведения — не учитесь хорошему тону, только подражая другим. На своих ошибках тоже учитесь.

Общественное мнение о молодежи, которая достигла шестнадцати лет, приводится к общему знаменателю: вежливость, хороший тон прежде всего. Юношу или девушку, которые уступили место старшему, не награждают грамотой, не пишут в газете и о том, что они помогли пожилому человеку. То есть, вежливость должна быть обычным явлением.

Каким должен быть современный человек? Нечищенная обувь, растрепанные волосы, неаккуратная одежда...— разве это характерные черты современного человека? Ошибаетесь. Напоминаем поклонникам такого «современного человека»: мы уже достаточно давно сошли с дерева на землю, больше того, давно стали на две ноги.

Никогда не появляйтесь среди людей неряхой, так как этим вы засвидетельствуете свое неуважение к окружающим. Итак, аккуратность — это не только личное дело каждого человека. Лучше начинать и кончать день умыванием, чем рюмкой спиртного или даже чашечкой кофе. Вода не меньше тонизирует и освежает. К тому же намного дешевле.

Женщинам («от» и «до» по возрасту) рекомендуем: употребляйте косметику в меру и не подчеркивайте это!

Имейте в виду: мужчинам нравится умеренное применение косметики, а еще больше — ваша естественная красота.

Никогда не опаздывайте на свидание, в гости, на деловые встречи и т. п. Это свидетельствует о вашей невоспитанности.

Ожидая кого-то, не топчитесь нервно на месте. Стойте или не спеша прохаживайтесь, не показывая ежеминутно прохожим, какие у вас часы. И руки не держите в карманах.

Качаются только в качалке. Стул и кресло предназначены не для этого. Красивее и удобнее сидеть на стуле прямо, чем, согнувшись, обхватив ногами ножки стула. Но не следует сидеть и так, как будто вы проглотили шпагу.

Современная молодежь (во всяком случае многие) считает модным сидеть в гостях на полу — на пуфиках или декоративных подушечках. Это перенято у восточных народов. Но там принято и сидеть в соответствующих позах. Кроме того, там не принято ходить в гости в мини-юбках.

Косметику начали употреблять еще в древние времена. Только тогда ее употребляли тайно. Но постепенно подкрашивание щек, губ, ресниц, волос стало привычным делом и настолько распространилось, что этого уже никто не стыдится. Собственно, это и не беда. Можно, конечно, употреблять краски, кремы, пудру и другие косметические принадлежности, однако следует знать меру.

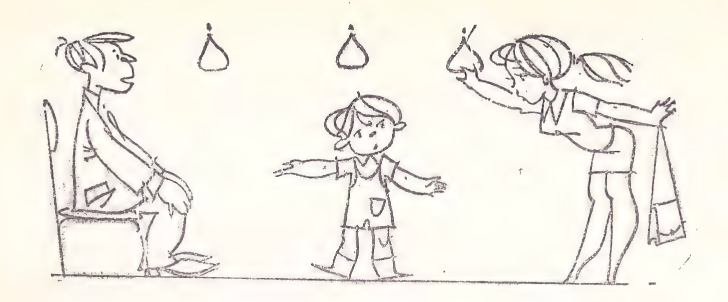
Не говорите много, особенно в присутствии мужчин, о достижениях и методах косметики.

Безусловно, смазывать лицо ночными кремами и накручивать волосы на бигуди можно. Однако делайте это так, чтобы не видел муж. Ведь ему более приятно видеть милое лицо жены, если оно не похоже на законсервированную в мази вещь.

Хозяйка дома не должна одевать самое дорогое, самое лучшее платье, чтобы перещеголять гостей. Это и не практично — будет мешать ухаживать за гостями.

На работу также не одеваются по-праздничному: рабочее место не театр и не выставка мод! Одежда, платки, шарфы, галстуки, чулки для работы не должны быть шедевром искусства. Не носите на работу вещи с различными фигурами флоры и фауны, изречениями, портретами и т. п.

Избегайте (если вы подруги, знакомые, соседи, мать и дочь) шить одежду из одинакового материала. Будет



выглядеть несколько смешно, если одинаковые платья, даже из скромного материала, будут носить рядом полная и худощавая, низкая и высокая ростом, молодая и пожилая женщины. Лучше, если каждая при этом учтет свои индивидуальные особенности и вкусы.

Имейте в виду, что на нижнее белье следует обращать внимание не меньше, чем на верхнюю одежду.

Новое платье для каждой женщины — радость. Смотрите в зеркало дома хоть целый день (если есть время), но, выйдя на улицу, не осматривайте себя в каждой витрине магазинов. Не старайтесь обращать на себя внимание. Настоящую элегантность заметят сразу и, будьте уверены, скажут вам об этом.

Красивая домашняя одежда даже на кухне — важный фактор для счастливой семейной жизни... и приятна для самой женщины. Уважайте свою внешность везде и всегда.

Старайтесь, чтобы во всех ваших комнатах всегда было чисто, то есть, делайте уборку постоянно, не ожидая, как говорят, генеральной, сезонной уборки. В кухне тоже должно быть опрятно.

Несмотря на то, что уборка требует затраты времени и сил, не превращайтесь в рабыню чистоты квартиры. Конечно, натертый паркет долго будет блестеть, если никто не будет по нему ходить. Но даже самый блестящий паркет не стоит того, чтобы в семье из-за него возникали споры, портились нервы. Лучше договориться о дружной уборке квартиры всей семьей и таком же дружном поддерживании в ней чистоты и порядка.

Живые цветы в вазах намного лучше и приятнее, чем искусственные или синтетические.

Развешанные на стенах комнат семейные фотографии и фотопортреты говорят о том, что хозяева дома весьма

уважают себя. Исключение составляют художественные портреты. Место других фотографий — в альбомах.

Делайте все возможное (и даже невозможное), чтобы квартира служила для вас, а не наоборот. Не будьте невольниками квартиры и ее обстановки.

Как идеально обставить современную квартиру, посоветовать трудно. Мода так быстро меняется, что, пока выйдет в свет эта книга, наши советы могут устареть. Это же можно сказать и о женской моде. Поэтому советуем: следите за специальными изданиями и журналами. Но имейте в виду, что слепое подчинение моде еще не говорит о хорошем вкусе.

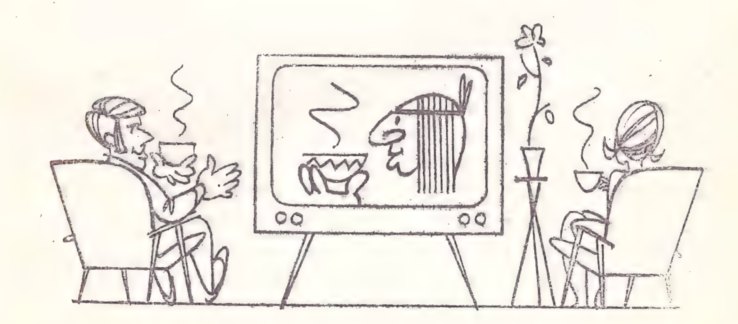
Нужно приучить семью питаться в одно и то же время. Нарушение режима нарушает не только нормальный ритм работы и пищеварение желудка, но и нервную систему человека, что часто приводит ко многим неприятностям. Избегайте этого!

Не та хозяйка внимательна, которая ежеминутно встает из-за стола то за ножом, то за солью, вилкой, уксусом или еще за чем-то, а та, которая предусмотрительно положила все это на стол.

Если не хватает места для всего того, что вы предусмотрели подать на стол, пододвиньте к нему тумбочку или даже обыкновенную табуретку, накрытую салфеткой, и положите на нее все необходимое, чтобы оно было под руками.

Пища не должна быть предметом разговора, тем более некстати за столом начинать разговор о том, когда и откуда завезли в Европу картофель или что-либо другое, чем вы угощаете гостей.

Далеко не безразлично, где мы употребляем пищу! Любое блюдо будет вкуснее, если его есть в нормальных условиях.



Где бы вы ни сели за стол, в комнате или в кухне, накройте стол скатертью, и только тогда кладите приборы и все, что необходимо. Никогда не ставьте на стол выщербленные, надбитые, треснутые тарелки, миски, чашки без ушек. Не делайте этого даже тогда, когда нет гостей.

Сервировка стола, на наш взгляд, наиболее удобная и распространенная такая. На мелкую тарелку кладите глубокую, перед ними вазочку для салата или компота, под углом 40—50° — различные стаканы, рюмки. Если нет гостей, тарелки можно сложить горкой и поставить возле хозяйки дома, которая в нужный момент расставит их по местам. Для супа подготовьте половник, для мяса и гарнира — ложку и вилку. Хлебницу застелите салфеткой. Не забудьте о солонке. Если подаете птицу, обязательно поставьте блюдечко для костей.

Справа от тарелки положите нож лезвием к тарелке, слева — вилку, острым концом кверху, перед тарелкой— ложку вогнутой стороной вниз, ручкой вправо. Если подаются блины или другие блюда из теста, компоты, торты и т. п., к каждому большому столовому прибору положите десертные ножи, вилки, ложки. Место салфетки — с левой стороны. Цветы на столе в это время могут мешать. В таком случае уберите их.

Если даже нет гостей, не ешьте все блюда из одной тарелки. Ну, а есть двоим из одной тарелки — противоречит не только правилам эстетики, но и гигиены.

К столу садитесь помыв руки, опрятно одетыми и причесанными, как правило, на свое постоянное место.

Раскладывая на столе тарелки, старайтесь, чтобы между ними был определенный интервал, чтобы сосед не толкал соседа по столу локтем. За столом старайтесь сидеть в непринужденной позе. Не расставляйте локти.

Еще немного о первых блюдах. Ложку всегда держите в руке так, как карандаш. Ни в коем случае — как топор. Никогда не стремитесь к тому, чтобы ложка с супом как можно быстрее преодолела расстояние от тарелки ко рту. Если суп горячий, не дуйте на него ни в тарелке, ни в ложке. Лучше подождите, пока он немного остынет. Не наклоняйтесь очень низко над тарелкой. Не причмокивайте и не прихлебывайте за столом. Звуки, издаваемые при этом, вряд ли кому-нибудь могут быть приятны.

Каким бы вкусным ни был суп, не сливайте его остатки из тарелки в ложку.

В некоторых ресторанах суп подают в чашках. Не пейте его как вино или кофе. Ешьте ложкой.

Не накалывайте мясо на нож, чтобы поднести его ко рту.

Не набирайте пищу из общей посуды своей ложкой или вилкой.

Окончив еду, не бросайте вилку и нож на стол. Положите их на тарелку параллельно друг другу.

Не пейте из стакана жирными губами. Сначала вытрите рот. И, наконец, ешьте так, чтобы лицо, одежда, стол возле вас и пол не напоминали ваше меню.

Есть и смотреть телевизор не только неприлично, а и неудобно, и даже вредно для здоровья.

Закончив еду, поблагодарите хозяйку за вкусную пищу.

Что чем есть? Это довольно важный вопрос.

Руками можно брать: хлеб (отламывайте от вашего ломтика, не режьте ножом), булки, печенье, пирожки, бутерброды, сосиски, мясо птичье, если оно не в соусе (после того, как воспользовались, насколько можно, вилкой и ножом).

Большой ложкой наливают супы, некоторые овощные блюда.

Чайной ложкой мешают чай, кофе, какао. После этого выньте ее и положите на блюдечко; чайной ложечкой едят кефир, простоквашу, сметану, кремы, пудинги, мороженое, торт.

Большой вилкой едят салат, большинство овощных блюд, картофель (никогда не режьте его ножом), нарезанное мясо, жаркое; десертной — закуски, яичницу, рыбу (двумя вилками), торты.

Ножом не едят, только режут, а также накладывают на вилку еду, на хлеб — масло, паштет и т. п.

* * *

Если славяне встречают гостя хлебом-солью, венгры — вином и хлебом, то это еще не значит, что пить нужно обязательно или категорически запрещается. Главное, чтобы вино было источником хорошего настроения и не больше.

Если вы знаете, что, выпив три рюмки, уже не сможете остановиться, остановитесь на первой. В крайнем случае, избегайте общества, где выпивают.



Если сосед по столу или гость не желает больше пить, не заставляйте его. Это никому не принесет пользы.

Если трое (даже двое), говорят, что вы пьяны, не доказывайте, что это не так. Идите домой и ложитесь спать.

До сих пор не выяснено, что более вредно влияет на организм человека: выхлопные газы автомобилей, дым и чад заводских труб или табачный дым. И стоит ли жаловаться на те «чужие» дымы, если вы сами окружаете себя и других табачным дымом. Поэтому обязательно следует просить у присутствующих разрешения закурить.

Если уж вам разрешили закурить, не выдыхайте дым соседу в лицо, не стряхивайте пепел в вазу, на тарелку, в чернильницу, тем более — на пол. Для этого существуют пепельницы.

Хотя женщина на протяжении веков боролась за равноправие с мужчиной, это еще не значит, что ей также необходимо наравне с мужчиной глотать эту отраву (табачный дым), особенно, если она идет на свидание. Ну, а если уж глотаете, то не делайте этого за обеденным столом, в присутствии детей, больных и тех, кто бросил курить или кашляет.

Лучше и легче не привыкать к курению, чем потом отвыкать. Чаще всего это начинается с подражания старшим. Не перенимайте плохие привычки!

Первыми приветствуют дети взрослых, младшие — старших, мужчины — женщин. А еще лучше, пусть здоровается тот, кто увидит знакомого первым. В таком случае, никогда не ошибетесь.

Что человек не должен делать:

осматривать кого-то с головы до ног, (особенно сквозь замочную скважину), подмаргивать, видеть в чужом глазу полено, а в своем ни пылинки,

громко сморкаться, принюхиваться, совать нос, куда не следует, задирать его;

перебивать в разговоре других, кричать, ругаться, шептаться, распространять сплетни, хихикать и громко смеяться, плеваться;

подслушивать чужие разговоры, выслушивать сплетни;

стучать дверью или по столу руками, жестикулировать, показывать на других пальцами, почесываться, держать руки в карманах;

притопывать ногами, выбивать такт во время концерта.

Разве можно все перечесть? Посмотрите на себя со стороны, дополните этот список и отвыкайте от плохих привычек.

По единогласному мнению ученых всего мира, речь существует для того, чтобы высказывать мысли. Не все могут быть прекрасными ораторами, но вежливым обязан быть каждый. Не бойтесь почаще употреблять слова «извините», «будьте добры» «прошу», «спасибо» и т. д. Это еще никому не принесло вреда. Говорите почаще друг другу приятные слова (особенно если они правдивы). Будьте искренними.

Не употребляйте иностранных слов, если не понимаете их значения.

Вежливое обращение к продавцу в магазине, кассиру в билетной кассе и т. п. может совершить чудо. Попробуйте!

Не рассказывайте при детях о плохом поведении или недостойных поступках своих знакомых, друзей, родственников.

Показывайте детям только хороший пример — урожай соберете щедрый и для себя и для общества.

ВНИМАНИЮ ПОСЕТИТЕЛЕЙ КИНО, ТЕАТРОВ, КОНЦЕРТОВ!

Если по какой-либо причине вы своевременно не пришли к началу, тихонько усаживайтесь на свое место. Ни в коем случае не вините билетера, который не пустит вас в зал во время сеанса: вы же сами виноваты.

Если место окажется занятым, спокойно обратитесь к билетеру, не устраивайте скандала.

Не шуршите бумагами (например, разворачивая конфету), их лучше съесть дома. Есть бутерброды, да еще с сильным запахом колбасы, недопустимо.

Не высказывайте вслух своих впечатлений от той или иной сцены.

Не рассказывайте спутнику, даже если знаете, а тем более не угадывайте, что будет дальше или чем кончится то или другое действие.

Не берите с собой в кино детей, которые не смогут понять содержание фильма и спокойно высидеть до конца сеанса.

Ожидайте окончания фильма или спектакля. Не пробирайтесь к выходу, мешая зрителям.

Театральный бинокль предназначен для того, чтобы лучше видеть происходящее на сцене, но никак не в зрительном зале. Следовательно, направляйте его только на сцену.

Громко смеяться во время комичных сцен некультурно.

Не демонстрируйте свою физическую силу и находчивость возле гардероба, лучше придите домой на 5—10 минут позже.

И, наконец, никогда не забывайте, что вы человек и что вас также окружают люди. Будьте взаимно вежливы и уважайте друг друга.

СДЕРЖИВАЙТЕ ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ

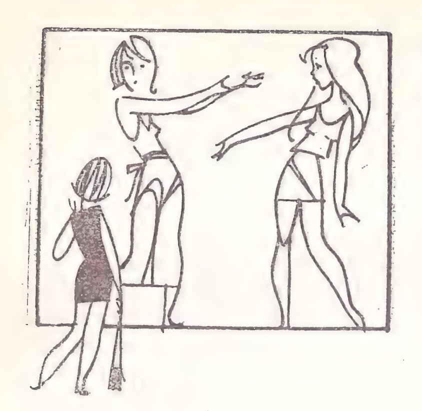
Как подавить раздражение, вспыльчивость, овладеть своими чувствами и желаниями?

Прежде всего, не растравляйте сами в себе нехорошие чувства. Не всегда гнев, месть, ненависть уместны и полезны как самому человеку, так и обществу. К сожалению, большинство людей расходует огромное количество энергии и времени, без всяких оснований, раздражаясь, затевая пустые пререкания, нервируя себя и других. Кое-кто считает это чуть ли не благородством своего характера. В действительности же, это просто недисциплинированность, неумение владеть собой. Когда вы слишком разгневались, возьмите себя, как говорят, в руки и сразу увидите, сколько у вас таится потенциальной энергии, как это полезно для вашего здоровья и, в конце концов, для всех, кто окружает вас.

Очень часто к раздражению приводит лишняя суета. Кое-кто из вас не умеет правильно распределить свое время. Это приводит к поспешности, суете и в результате — к раздражению. Следовательно, во-первых, необходимо развивать самодисциплину! Далее, необходимо воспитывать силу воли. Нужно научиться, когда это необходимо, отключаться от мышления, дать мозгу отдохнуть. Это принесет много пользы и вам и окружающим.

Можно, конечно, дать волю отрицательным чувствам, если они направлены на достижение благородной, великой цели. Но всегда имейте в виду, что эти отрицательные чувства, даже если они вызваны желанием достичь высокой цели, подрывают ваше здоровье, разрушают нервную систему, приводят к органическим заболеваниям.

Безусловно, веселиться, никогда не расстраиваться было бы несерьезно. В нашей жизни еще случаются ошибки и недостатки, из-за которых приходится переживать и нервничать. Однако хорошего, красивого, доброго несравненно больше. Обратите на это внимание! Живите счастливо, весело, радуйтесь доброму, хорошему и полезному! Это важно как для каждого из нас в отдельности, так и для всего общества.



ОДЕВАЙТЕСЬ МОДНО, СО ВКУСОМ!

Нет, наверное, женщины, которая не стремилась бы красиво, модно, элегантно одеваться. Нынче это уже не мечта, а реальность. Элегантно — не обязательно дорого. Женщина с хорошим вкусом может за меньшую сумму денег одеться элегантнее, чем женщина с полным кошельком, но не обладающая вкусом.

Хороший вкус развивается не сам по себе, а в результате стремления ко всему прекрасному и, безусловно, с приобретением некоторого жизненного опыта. Чтобы одеться со вкусом, необходимо прежде всего изучить себя. Ведь каким бы модным ни был цвет на данный сезон, он к лицу одной женщине, а вид другой может только испортить. Платье модного фасона одной женщине идет, другой нет и т. д.

В оценке вашей внешности значительно помогает зеркало, но только в том случае, если вы способны самокритично подойти к тому, что видите в нем.

Когда вы одеваетесь, следует иметь в виду время. Ведь не всякий фасон, цвет да и рисунок ткани подходят для дня и вечера, для работы и театра. Следует также иметь в виду и то, подойдут ли к вашему платью или костюму именно эти туфли, перчатки, сумка, шляпа.

Покупая новое платье, подумайте, подойдут ли к нему эти вещи, а если нет, то в состоянии ли вы будете все это заменить.

Ц в е т, ф а с о н, у з о р ткани — эти три фактора могут быть нашими лучшими друзьями или врагами, в зависимости от того, как мы ими воспользуемся.

Блондинкам не идут белые, желтые и светло-зеленые тона, ибо они придают лицу бледный оттенок. Светлым волосам более импонируют цвета от красного до фиолетового, а также темные и особенно черный цвет.

Рыжеволосым наиболее к лицу синий, зеленый, серый, черный цвета и их оттенки.

Женщины с каштановыми волосами и брюнетки могут носить одежду любого цвета. Но темно-синий и черный — только обладатели белой кожи лица.

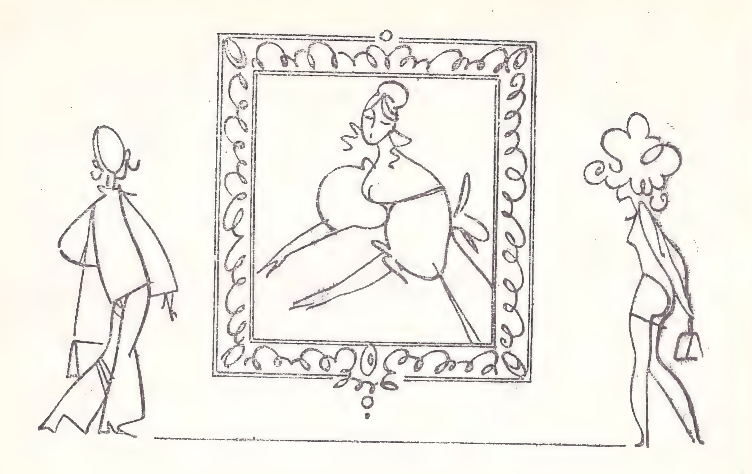
Итак, цвет ткани может украшать женщину, придавать ей элегантный вид. Безусловно, при выборе цвета следует учитывать возраст. Не забывайте о возрасте и при выборе фасона платья. Платья с рюшами, воланами, клеши и присобранные в талии следует носить только молодым. Женщинам постарше идут более строгие, прямые формы.

При покупке платьев важным является также выбор узора ткани, соответствующего фигуре женщины. Невысоким полным женщинам следует носить платья из ткани с мелким рисунком: в мелкий горошек или цветочки, узкие продольные полосы. Низким худощавым женщинам также рекомендуем одежду с мелким рисунком. Высоким, худощавым можно носить ткани в большую клетку, с крупным рисунком, в широкую поперечную полоску. Женщинам худощавым среднего роста можно носить платья из ткани любых узоров.

И еще одно. Не увлекайтесь всем заграничным. Например, парижскую моду не обязательно должен перенять весь мир, хотя Париж и считается одним из законодателей моды. Не забывайте, что создают ее даже не для парижанки, ибо изобретают моду часто просто в погоне за сенсацией.

Всегда и во всем учитывайте реальную возможность.

Кое-что о д о п о л н и т е л ь н ы х п р е д м е т а х ж е н с к о г о т у а л е т а. Шляпа, обувь, сумка, шарф, косынка, пояс, чулки, перчатки и другие предметы часто изменяют вид и даже назначение одежды. Красивая модная оригинальная брошь может украсить довольно простое одеяние. Бусы, цепочка на шее могут придать одежде свежесть и она будет казаться новее. В одежде все должно гармонировать. Даже самый дорогой женский наряд не произведет хорошего впечатления, если к нему не подобрать со вкусом другие предметы туалета.



Представьте себе на легком летнем платье широкий резиновый пояс. Так же не идут к шортам туфли на высоких каблуках, а к вечернему наряду — сапоги.

Вещи, которые дополняют туалет, как правило, стоят недорого и, если их умело подобрать, можно даже в старом недорогом убранстве выглядеть модно. Не следует стремиться к тому, чтобы, как говорят, с головы до ног одеться в один цвет. Следите, чтобы цвета гармонически соединялись, создавали приятную гамму.

Приведем несколько примеров гармонии цветов, которые считаются наиболее приемлемыми:

кирпично-красный — с черным, песочным или серым;

яично-желтый — с графито-серым или голубым;

горчичный — с черным или зеленым;

перцово-красный — с желтым, темно-зеленым и черным;

серый — с фиолетовым или розовым;

бежевый — с небесно-голубым или коричневым, цветом морской волны, черным или белым;

темно-синий — со светло-фиолетовым, серым, красным и белым;

бордовый — с песочным, зеленым, бежевым, желтоватым;

розовый — с серым, бирюзовым, шоколадно-коричневым.

Конечно, это не все цвета и не все возможные варианты их сочетания. Однако, выходя из перечисленного, легче ориентироваться в выборе цветов и избирать гамму на свой вкус.

Пояс — декоративное дополнение к одежде. Правильно подобранный пояс может сыграть решающую роль в элегантности вашей одежды. Пояс не любит украшать в «одиночестве», он имеет хороший вид в сочетании с шарфом, косынкой или шляпой.

Как и светлая одежда, светлый пояс производит впечатление, будто талия толще, чем есть на самом деле. Нет такого платья, которое не производило бы впечатления нового, если дополнить его блестящим поясом.

Обувь подбирайте так, чтобы она гармонировала с одеждой, фигурой и ногами. Не старайтесь «мучить» ноги только ради того, чтобы они казались меньшими. Не стоит. Только измучитесь и испортите обувь. В светлых туфлях нога всегда кажется больше, шире. Женщинам, которые носят большой размер обуви, следует избегать туфель на низком каблуке.

Еще один совет: не покупайте обуви очень ярких цветов, так как ее можно одеть не к каждому платью.

Шляпа — чем больше она, тем меньшего роста кажется человек. Поэтому, покупая шляпу, смотрите в зеркало так, чтобы видеть себя с ног до головы. Колоколообразная шляпа с широкими или узкими полями больше идет женщинам с круглым лицом. Высокая — сужает, низкая — округляет лицо.

Не следует одевать одну и ту же шляпу ко всем костюмам или пальто, а также днем и вечером. Если уж нет возможности подобрать несколько шляп, подберите однудве, но так, чтобы они подходили к большинству предметов вашего гардероба. Чем скромнее шляпа, тем легче ее приспособить к разным костюмам. Не одевайте шляпу к спортивному костюму.

Перчатки обычно используются один сезон. Добротные, кожаные перчатки можно носить и несколько сезонов подряд. Перчатки придают элегантный вид, если они не очень яркие и, конечно, аккуратные, без дырок.

Шарф, косынка, платочек — самые дешевые предметы женского туалета, но часто и они делают «чудо» — придают свежесть, красоту и элегантность. Они особенно годятся к дневному наряду. Большое значение здесь имеет гармония цветов с другими предметами туалета.

Чулки летом старайтесь не носить, одевайте их только к вечернему туалету. Цвет чулок не должен быть тем-

нее цвета обуви. Мода на чулки меняется с космической быстротой. Однако, каковы бы ни были капризы моды, придерживайтесь рациональной «середины»: будьте скромными во всем, везде и всегда!

Зонт не носите всегда с собой. Разноцветные зонты с узорами идут только к соответствующей одежде; простые, одноцветные — к любой.

Сумки, ридикюли нынче изготавливают из синтетических материалов и они относительно дешевы. Мода на них тоже часто меняется. Однако существует обязательное условие — они должны гармонировать с одеждой, дополнять ее, придавать ей элегантность. Вечерний ридикюль должен быть черным или темных цветов. Сумки и ридикюли покупают обычно на несколько лет, поэтому их следует подбирать со вкусом, чтобы по цвету, фасону и размерам они подходили к большинству вещей вашего гардероба.

Украшения и драгоценности (бижутерия) наиболее эффективно дополняют женский туалет. Дешевая брошь, если она со вкусом подобрана, делает привлекательными обычный пуловер или кофточку. Что касается количества украшений, то здесь весьма удачно можно воспользоваться поговоркой: лучше меньше, да лучше. В этом деле верх берет наличие вкуса и качества, а не количество и стоимость!

Украшения можно разделить на сезонные, сезонные в свою очередь, в зависимости от поры суток,— на утренние, дневные и вечерние. К утренним можно отнести почти все украшения, за исключением слишком блестящих, послеобеденные должны быть более блестящими, а вечерние — блестящими и дорогими.

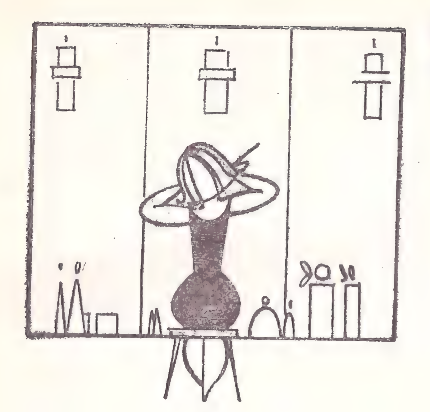
К рабочей одежде, халату, комбинезону не идут украшения. Если в процессе работы загрязняются руки, снимайте даже перстни.

Летом не носите тяжелых металлических или деревянных украшений, отложите их на осень или зиму. Не носите одновременно украшения из серебра, золота, синтетических материалов. Придерживайтесь правила: все матовое — для дня, блестящее — для вечера.

Дома, даже на кухне, женщина тоже должна быть элегантной. А почему бы и нет? Разве кухня и квартира не рабочее место? Домашнее платье должно быть удобным, не сковывать движений. Чтобы платье не пачкалось, одевайте фартук: его легче выстирать. В халате не выполняйте никакой домашней работы, потому что за день он может легко загрязниться, а часто стирать его трудно. Халаты одевайте на себя только утром, когда встали с постели, или вечером перед сном.

С осени до весны дома удобно носить брюки с кофточкой, особенно в квартирах, где нет центрального отопления. Конечно, советуем это женщинам хотя бы среднего телосложения (ни в коем случае не полным!).

На кухне следует иметь специальные рукавички. Их можно сшить из любой ткани, но чтобы легко было одевать. Такие рукавицы защитят руки, когда подымаете горячие крышки, снимаете с огня кастрюли, сковороды и т. п. Их можно прикрепить на шнурочке к фартуку, чтобы иметь постоянно при себе.



КОРОТКО О КОСМЕТИКЕ

Всегда и везде — на работе, в гостях, дома — человек должен иметь приятный вид. Для этого нужно придерживаться определенных правил. Неаккуратно причесанный и одетый человек не может быть привлекательным. На красоту тела и лица влияет много факторов. Это — хороший сон, правильное питание, спорт и гимнастические упражнения (зарядка), заботливый уход за кожей лица, руками и ногами, волосами, умелое употребление косметических средств, а также умение со вкусом одеваться.

Хороший сон в нормальных гигиенических условиях имеет большое значение для человеческого организма. Взрослому человеку нужно спать в среднем 8—9 часов в сутки. Систематическое недосыпание сказывается прежде всего на внешности. Под глазами появляются синяки, глубокие морщины, кожа лица приобретает землистый оттенок. Затем ухудшается самочувствие и, в конце концов, это может привести к совершенному истощению нервной системы и потере трудоспособности.

Приучитесь спать при открытой форточке. Начинайте летом, а потом не закрывайте форточку круглый год. Перед сном желательно прогуляться на свежем воздухе. Спать ложитесь всегда в одно и то же время. Перед сном не рекомендуется употреблять крепкий чай или кофе и вообще переполнять желудок.

Если вы не страдаете гипертонической болезнью, спите на низкой подушке. Это благоприятствует лучшему притоку крови во все органы, предупреждает преждевременное появление второго подбородка.

Проснувшись, не вскакивайте с кровати сразу. Сделайте 5—7-минутную «разминку» в кровати. Потянитесь в одну, в другую сторону, протяните и подогните руки и ноги. Сгибая и разгибая руки, напрягите и расслабьте мышцы спины и груди. Раскройтесь и, лежа, сделайте несколько движений ногами, будто вы едете на велосипеде. Колени при том подожмите как можно ближе к груди.

Питание также оказывает большое влияние на кожу лица. В пище человека должны преобладать овощи, фрукты, молочные продукты, содержащие много витаминов.

Если у вас жирная кожа и на ней часто выступают прыщи, нужно поменьше употреблять жирное мясо и рыбу, перец, горчицу, уксус и спиртные напитки. При этом полезно употреблять свежие дрожжи. Из них можно приготовить и напиток. Для этого 25 г дрожжей растирают с чайной ложкой сахара и заливают молоком. Пьют ежедневно в течение нескольких недель.

Свежий воздух — необходимое условие для хорошего самочувствия и приятного внешнего вида. Даже у больного человека после прогулки на свежем воздухе появляется румянец на щеках и блеск в глазах.

Немаловажную роль в сохранении хорошей внешности играет **нормальная работа кишечника.** Запоры часто являются причиной появления на теле прыщей, а также бледности лица, что происходит в результате отравления организма остатками пищи.

Некоторые недостатки на лице, руках и ногах можно устранить или замаскировать при соответствующем уходе и употреблении косметических средств. Каждый человек обязан знать себя, то есть, свои физические данные, условия работы и жизни. Только зная это, можно решать, как сохранить молодость лица и тела.

Кожа человека — это не просто оболочка, которая покрывает тело. Кожа органически связана со всеми органами, кровообращением и нервной системой. Внутренние болезни влияют на кожу так же, как и болезни кожи на внутренние органы. Однако болезни — это сфера деятельности врачей. Здоровый организм требует только косметики. Ее цель — сохранить свежесть кожи, ее эластичность и предотвратить преждевременное появление морщин.

Косметика — это специальная отрасль науки. Возьмем из нее только несколько основных общих советов. Всем

известно, что умывание — неотъемлемая часть косметики, однако при этом следует различать сухую кожу от жирной и нормальной.

УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

Сухую кожу современная специальная литература называет еще «обезвоженной», «бедной на воду» и т. п. После умывания сухая кожа стягивается и на ней образуются трещинки. Такая кожа очень чувствительна к перемене температуры, легко обветривается. На ней рано появляются морщины. Поэтому сухая кожа требует своеобразного ухода с употреблением жирных или гидрокремов. Для сухой кожи горячая вода не рекомендуется. Лучше умываться холодной мягкой, желательно кипяченой водой с применением жирных сортов детского мыла (или без мыла вообще). После умывания кожу следует слегка смазать питательным кремом, затем можно слегка припудрить.

Длительное время считалось, что вода вредно влияет на сухую чувствительную кожу. Однако, как показали опыты, вода — один из косметических методов для ухода и за сухой кожей. Ежедневное умывание мягкой холодной водой усиливает кровообращение, освежает кожу. И вообще умывание и растирание тела — лучший способ поддержания здоровья и сохранения молодости и бодрости.

Ухаживая за сухой кожей лица, места, где появляются морщины (возле глаз, на лбу, вокруг рта), можно на ночь густо смазать жирным кремом.

УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

Имея жирную кожу лица, для умывания можно употреблять теплую и горячую воду и мыло. После горячей воды всегда обливайтесь холодной и обтирайтесь полотенцем. Однако только умыванием не сохранить свежести кожи. Утром и вечером лицо с жирной кожей можно протирать тампоном, смоченным салициловым спиртом или раствором обычного спирта. На лице с жирной кожей часто появляются различные прыщи и угри, вот почему особенно тщательно следует ухаживать за жирной кожей и, в случае необходимости, обращаться к врачу. Большое внимание при жирной коже лица следует уделять нормальной деятельности желудка. Летом солнце, зимой кварц очень полезно влияют на жирную кожу.

Часто встречается смешанная кожа, когда возле носа и на подбородке она особенно жирная, а на остальных участках лица — сухая. В таком случае жирные участки лица обтирайте спиртовыми водами и кремами для жирной кожи, сухие участки — жирными кремами.

УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Нормальная кожа лица тоже требует ухода. Ее также нужно держать в чистоте, питать кремами, чтобы избежать преждевременного появления морщин. Не забывайте, что косметика в основном призвана предупреждать старение. Вот почему даже при нормальной коже употребляйте соответствующие кремы. При этом употреблять кремы на ночь не рекомендуется.

КОСМЕТИКА ШЕИ И ГЛАЗ

Умываясь и накладывая кремы на лицо, никогда не следует забывать о легком массаже шеи. Поскольку кожа здесь нежнее, чем на лице, оберегайте ее от прямого попадания солнечных лучей.

Уход за глазами требует особого умения и усердия. Кожа вокруг глаз очень нежна и поэтому за ней нужно ухаживать заботливо и ежедневно. Очки считают признаком старости. Это не только ошибочное, но и вредное утверждение. Если вы плохо видите, то поневоле сощуриваете глаза, а это приводит к преждевременному появлению морщин вокруг глаз и на лбу. Этого можно избежать, надев очки. Темные очки можно носить и зимой при ярком солнце.

На ночь кожу вокруг глаз желательно смазывать жирным кремом (не втирая, а только слегка вбивая крем кончиками пальцев).

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Если вы выдыхаете чистый, без всякого запаха воздух — значит организм здоровый. Систематически посещайте зубного врача. Лечение зубов очень важно для здоровья человека. Не оставляйте во рту между зубами остатки пищи. Полощите рот после каждого приема пищи, а на ночь обязательно чистите зубы щеткой. Помните: здоровые белые зубы — украшение лица.

Если губы сухие и трескаются, употребляйте жирную губную помаду или смазывайте их жирными кремами. На ночь сухие губы можно смазывать медом.

Не забывайте смазывать жирным кремом и кожу возле рта, чтобы избежать появления преждевременных морщин.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Ухаживайте за своими волосами. Они всегда должны быть чистыми, свежими, аккуратно причесанными. Не гонитесь за модой! Носите такую прическу, которая вам больше всего к лицу.

Волосы необходимо расчесывать не только ежедневно, но и по несколько раз в день. Расчесывание — это своего рода массаж кожи головы, который укрепляет корни волос, благоприятствует их росту.

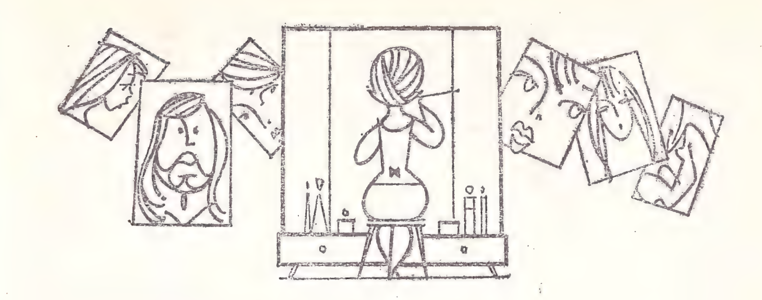
Не пользуйтесь металлическими щетками и гребнями: они рвут и секут волосы.

Жирные волосы следует мыть раз в неделю (не чаще). Для их мытья употребляйте мягкую, не очень горячую воду и детское мыло. Щетку и расческу мойте также еженедельно (вместе с волосами).

Сухие волосы достаточно мыть один раз в 10 дней. Перед мытьем кожу головы на один час можно смазать обычным подсолнечным маслом, а затем хорошо промыть горячей водой. Сухие волосы хорошо также мыть яичным желтком. Для этого берут два желтка и растирают по волосам. Они будут пениться, как обычное мыло. Потом полоскают теплой водой.

Волосы будут блестеть и иметь красивый вид, если, прополаскивая их, прибавить к воде уксус (1 столовая ложка на 1 л воды).

О лишних волосах. Лишний волосяной покров многим женщинам причиняет немало неприятностей. Запомните: все тело человека покрыто волосяным покровом (кроме ладоней, ступней ног и губ). На это обращаем внимание потому, что многие женщины принимают за волосы пушок, выщипывают его, бреют или выжигают, в результате чего волосы крепнут и растут еще быстрее. Поэтому рекомендуем волосы на руках, ногах и над верхней губой обесцвечивать перекисью водорода. От этого они делаются менее заметными, даже ломаются и крошатся. Если волосы растут слишком интенсивно, обращайтесь за советом к врачу. Возможно, необходимо лечить какие-то внутренние органы.



КОСМЕТИКА НОГ

Ухаживать за ногами — не менее важно, чем за лицом, особенно в наши дни, когда чулки и носки изготавливаются из синтетических материалов.

Уход за ногами летом и зимой разный. Зимой многие женщины жалуются на то, что ноги краснеют. В таком случае хотя бы дважды в неделю вечером примите ванну для ног. Для этого возьмите два тазика: один с горячей, другой с холодной водой и подержите ноги минуту в горячей, минуту в холодной воде. Повторите процедуру несколько раз. Окончив холодной ванной, хорошо разотрите ноги груботканным полотенцем, слегка промассажируйте их от пальцев до колен и голени и смажьте кремом. При варикозном расширении вен эта процедура противопоказана.

Летом, выходя на улицу без чулок, не мажьте ноги кремом, чтобы не прилипала пыль. Перед тем как ложиться спать, обязательно помойте ноги и смажьте их жирным кремом, особенно пятки, чтобы на них не трескалась кожа. Очень полезно греть ноги на солнце, ходить летом босиком по горячему песку.

При повышенной потливости ног их следует мыть ежедневно и летом и зимой и, конечно, соответственно менять носки или чулки. Полезно в этом случае принимать ванны: для этого в 1 л воды растворяют 1 г марганцевокислого калия.

Избегайте резиновой обуви.

Подошвы ног, пятки и под пальцами, где появляются утолщения, следует натирать намыленной пемзой. Когда ноги просохнут, эти места смажьте жирным кремом. Эта процедура предупреждает утолщения кожи.

УХОД ЗА РУКАМИ

За руками следует ухаживать не только потому, что грязные руки и ногти портят эффект хорошей прически и красивого одеяния, но и с точки зрения гигиены вообще. Окончив любую работу, а также перед едой и просто, придя домой с работы, помойте руки теплой водой с мылом и вытрите насухо, потому что мокрая или влажная кожа быстро трескается, шелушится, краснеет. Затем смажьте руки питательным кремом.

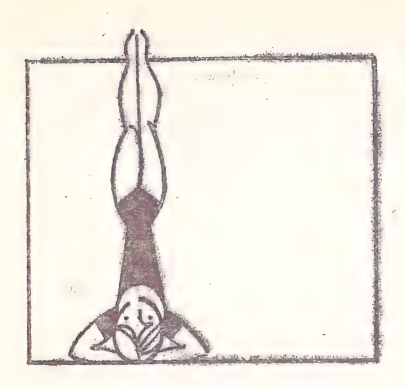
Руки можно натирать кожурой лимона. Она перебивает запах пищи и отбеливает кожу рук. Большинство женщин часто употребляет для рук глицерин, не зная, что он сушит кожу. Поэтому глицерином смазывайте только мокрые руки. Неплохой эффект дает глицерин, если к нему прибавить несколько капель лимонного сока и смазывать руки 1—2 раза в день.

Женщинам, у которых руки склонны к покраснению, лучше всего помогут горяче-холодные ванны с последующим легким массажем.

Ломкие ногти ежедневно смазывайте теплым растительным маслом, прибавив к нему несколько капель лимонного сока. При появлении заусениц, втирайте в кожу возле ногтей питательный крем.

Хозяйничая на кухне или делая уборку в квартире, защищайте руки. Перед уборкой квартиры голову повязывайте косынкой, чтобы на волосы не садилась пыль, а на руки одевайте старые перчатки. Когда моете посуду или чистите овощи, одевайте резиновые перчатки. Чтобы их легче снять, внутри посыпьте тальком.

Уборку в квартире делайте только при открытом окне!



УПРАЖНЕНИЯ ЙОГА

Большое значение для здоровья человека имеют физкультура, спортивные игры, отдельные физические упражнения.

Итак, вместо общеизвестных гимнастических упражнений предлагаем вашему вниманию несколько упражнений хатха-йога — этой древнейшей системы физической культуры. Их своеобразная гимнастика и дыхательные упражнения укрепляют здоровье, помогают в профилактике отдельных заболеваний, придают бодрость и способствуют сохранению свежести и красоты.

Эти упражнения принесут определенную пользу тем, кто желает укрепить и закалить свое здоровье.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ ЛЕЖА

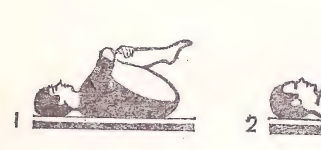
ПОЗА «ГАЗЫ»

Техника исполнения.

Первый вариант. Лягте на спину, руки разведите в стороны, ладонями кверху на небольшом расстоянии от бедер. Глубоко вдохните, втянув живот, и задержите воздух в легких. Согните ноги в коленях, обхватите их двумя руками и прижмите к животу. Еще немного задержите воздух в легких и выдохните через стиснутые зубы. После краткого перерыва, начинайте упражнение сначала. Внимательно следите, что происходит в это время в

области брюшины. Продолжительность этого упражнения 3—5 минут.

Второй вариант. Лягте на спину, руки разведите в стороны, а потом положите на живот. Подтяните колени возможно ближе к плечам, а ступни ног скрестите перед собой. Руки просуньте под ногами и возьмитесь за пальцы или косточки ног. Эта поза удобна, позволяет приятно отдыхать в течение 3—8 минут и не мешает спокойному глубокому дыханию.



Поза «Газы»

Люди пожилого возраста с «животиком» могут заменить первый вариант упражнения вторым.

Результат упражнения. Предупреждает боли в животе, запоры и ожирение. Благоприятно действует также на работу печени. Эта поза при равномерном дыхании создает приятное ощущение покоя. Упражнение рекомендуется выполнять перед утренним или вечерним туалетом. Это упражнение не требует особой ловкости, поэтому делать его может каждый, независимо от возраста.

ПОЗА «ЛЕЖАНИЕ» (ЗЕТ)

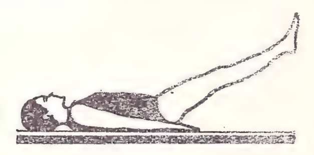
Техника исполнения. Упражнение очень похожее на предыдущее. Исходное положение то же. Поднимание ног и дыхание — другие. Сначала подтяните к груди левое колено, вдохните. Затем обхватив его руками, прижмите к груди и так держите несколько секунд. Опуская ногу в исходное положение, выдохните. Упражнение повторяют по очереди то правой, то левой ногой в течение двух минут.


Поза «лежание» (зет)

Результат упражнения тот же, что и предыдущего.

ПОДНИМАНИЕ НОГ С БЕДРА

Техника исполнения. Лягте на спину, глубоко вдохните, выпрямив ноги, не сгибая, поднимите их на 30—40 см над полом и держите в этом положении несколько секунд. Опуская ноги, выдохните. После небольшой паузы (спокойное дыхание), повторите упражнение несколько раз в течение 2—3 минут.

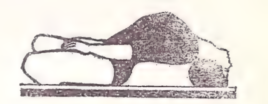

Поднимание ног с бедра

Людям со слабым брюшным прессом следует поднимать по очереди то одну, то другую ногу.

Результат упражнения. Тонизирует мышечную систему всего тела. Укрепляет брюшные и спинные мышцы. Способствует пищеварению, развитию мышц живота. Упражнение особенно полезно женщинам, независимо от возраста.

ПОЗА «РЫБА»

Техника исполнения. Сядьте на пол, соедините ступни и разведите, на сколько сможете, колени в стороны, прижимая их к полу. Сидя прямо, 3—4 раза наклонитесь вперед. Наклоняясь — выдыхайте, выпрямляясь — глубоко вдыхайте. Потом лягте на спину, положите руки на бедра, прогнитесь, опираясь на ноги и голову, и сделайте в это время глубокий вдох. Далее руками возьмитесь за большие пальцы ног и на несколько секунд задержите дыхание. Сосредоточьте внимание на щитовидной железе. Натренированные люди в таком положении могут оставаться 1—3 минуты. Возвращаясь в исходное положение, выдохните. Все время следите за состоянием мышц бедер, спины и шеи. Чем больше вы сможете прогнуться, тем большим будет эффект упражнения.

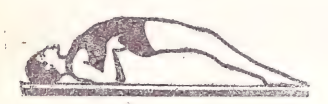

Поза «Рыба»

Результат упражнения. По мнению некоторых специалистов, это упражнение улучшает пищеварение, укрепляет дыхательную систему, ключицы и позвоночник. Систематическое исполнение этого упражнения улучшает чувство равновесия, укрепляет мышцы плеч, усиливает кровообращение. Благоприятствует исправлению сутулости, расширяет диапазоны подвижности лопаток. Упражнение одинаково полезно как людям физического труда, так и тем, кто работает сидя за письменным столом. Благодаря этому упражнению, можно избавиться от многих неприятных ощущений, болей. Ведь сутулость не только эстетически некрасива, она вредно влияет на функционирование различных органов.

МОСТИК

Это легкое упражнение, которое требует больше силы воли и желания, чем умения.

Техника исполнения. Лягте на спину, слегка согните ноги в коленях, немного подтяните в сторону головы ступни, но так, чтобы носки касались пола и были разведены в стороны. При помощи мышц бедер и спины поднимите таз и подоприте его руками так, чтобы ладони были



Мостик

напротив друг друга. Большие пальцы рук прижмите к бокам. Дышите спокойно, оставаясь в этом положении 1—2 минуты. Все время концентрируйте внимание на том, что происходит с мышцами спины и затылка.

Результат упражнения. Укрепляет сложную мышечную систему плеч, спины, ключиц и шейного позвонка, способствует лучшему приливу крови к мозгу, освежает его. Рекомендуется людям со слабыми мышцами, особенно спинными, а также занимающимся умственным трудом.

ПОЛУСВЕЧА

По мнению специалистов, это упражнение способствует сохранению молодости.

Техника исполнения. Лягте на спину, медленно поднимите над головой выпрямленные и соединенные вместе

ноги, затем медленно поднимите бедра и подоприте их руками. Далее ноги согните так, чтобы они образовали угол по отношению к бедрам. Сделав такую позу, спокойно дышите.

Результат упражнения. Считают, что это упражнение развивает в организме большую энергию. По учению древ-



Полусвеча

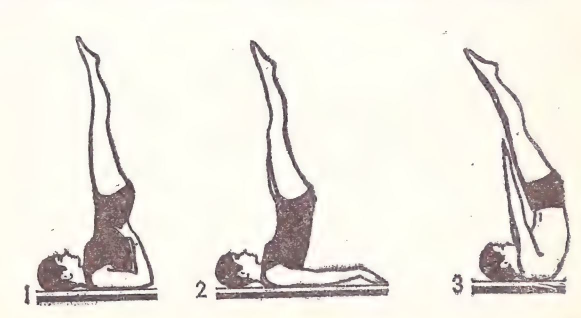
них мудрецов, его влияние на организм настолько велико, что за шесть месяцев удивительно омолаживается тело, которое начало стареть. Утверждают, что за это время даже исчезают морщины на лице. Эта поза ускоряет прилив крови к мозгу и возвращение ее к сердцу, создает спокойные условия для его работы, размягчает напряженные мышцы ног, укрепляет спинные и брюшные мышцы, освежает человека.

СВЕЧА

Это упражнение для всего организма. Считают, что его нужно делать каждому человеку по нескольку раз в день.

Техника исполнения.

П е р в ы й в а р и а н т. После двух-трех глубоких вдохов и выдохов лягте на спину. Руки вытяните вдоль ту-



Свеча

ловища ладонями к полу. Глубоко вдохнув, сделайте упор на ладони и поставьте ноги в вертикальное положение. Приподняв бедра (их можно подпереть руками), примите положение свечи. Выдохните и прижмите подбородок к верхней части грудной клетки. Дышите спокойно. Сначала оставайтесь в этой позе 1—2, позже — 5—10 минут.

Второй вариант. Все выполняйте так же, только бедра не поддерживайте руками.

Третий вариант. Поза та же, что и в предыдущих двух вариантах, однако эффект будет большим, если руки вытянуть перед собой на уровне колен. В этой позе оставайтесь не более 1—3 минут. Очень важно, чтобы этот вариант упражнения выполнялся без напряжения. Следите, чтобы в исходное положение всегда возвращались медленно, без рывков. Окончив упражнение, не становитесь сразу на ноги, полежите 30—40 секунд. За это время сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Это упражнение не рекомендуется делать после физической нагрузки или тренировки.

Результат упражнения. Упражнение настолько простое, что доступно даже детям. Однако через два месяца вы почувствуете, что у вас улучшилось кровообращение и обмен веществ. Особенно полезно это упражнение при головных болях, неврастении, нарушениях функций органов зрения, слуха, горла, носа. Кроме того, укрепляет мышечную систему плеч и брюшины, способствует отдыху мышц ног. Рекомендуется людям, которые выполняют работу стоя, особенно после ее окончания, но перед ужином.

ПОЗА «ПЛУГ»

Техника исполнения.

Первый вариант. Лягте на спину, руки положите параллельно туловищу вниз ладонями. Глубоко вдохните, сильно напрягите ноги и, не сгибая в коленях, поднимите. Упираясь на руки, поднимите таз и занесите ноги за голову, чтобы пальцы касались пола. Подбородок прижмите к груди.

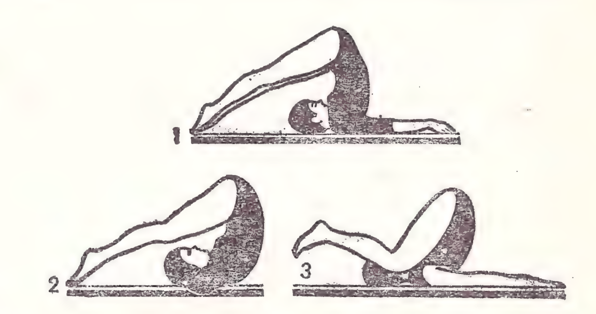
Движения делайте медленно, без рывков. Поднимая ноги, вдыхайте. Приняв позу, немного задержите дыхание. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте. Упражнение повторите несколько раз в течение 3 минут.

Второй вариант выполняется так же, как и первый, только руки заложите за затылок. Эффективность

упражнения большая, поскольку таз не поддерживается руками.

Третий вариант. Все делайте как и в первом варианте, только колени сгибайте и опускайте до уровня ушей. Эта «сложенная» поза способствует отдыху. Выполняйте ее 1—2 минуты.

Результат упражнения. Улучшает кровообращение, усиливает прилив крови к мозгу, освежает и улучшает само-



Поза «Плуг»

чувствие, исправляет незначительные искривления позвоночника. За короткое время избавляет от лишнего жира и развивает мышцы живота. Это одно из эффективных упражнений, которое предупреждает запоры и ожирение. Лицам с повышенным кровяным давлением это упражнение следует выполнять осторожно.

ПОЗА «КОБРА»

Одно из важнейших упражнений йога, напоминающее позу кобры, которая готовится к нападению.

Техника исполнения. Лягте лицом вниз. Соединив ноги вместе, вытяните их. Руки положите на ширине плеч, упирайтесь ладонями в пол . Пальцы держите вместе, локти прижмите к туловищу. Вдыхая, начинайте медленно поднимать голову, потом туловище до талии. На первом этапе подъема руки остаются пассивными. Помогают руками уже тогда, когда мышцы спины не в состоянии приподнять туловище выше. Нижняя часть туловища (от талии до пальцев ног) должна быть прижатой к полу. Верхнюю же часть туловища прогибайте назад, как только позволяет гибкость тела. Во время подъема все время вдыхайте. Выполняя упражнение, сосредоточьте все внимание на том, что происходит в мышцах спины.

Не выдыхая воздуха, задержитесь в крайнем верхнем положении 10—16 секунд. В это время концентрируйте внимание на мышцах живота. Опускайтесь в исходное положение медленно, в течение 8—10 секунд, выдыхая в это время воздух из легких.



Поза «Кобра»

Вдыхать и задерживать дыхание каждый должен соответственно своим способностям и возможностям. Упражнение сначала выполняйте 3—6, потом 8—10 раз.

Результат упражнения. Поза «кобра» — прекрасная гимнастика для позвоночника. Предупреждает отложение солей, делает эластичными мышцы спины, развивает грудь, плечи, шею. Лечит деформированный позвоночник. Упражнение могут делать все. Особенно рекомендуется людям умственного труда, которые мало находятся в движении.

ПОЗА «ЛУК»

Как правило, к исполнению этого упражнения переходят после освоения позы «кобра».

Техника исполнения. Лягте на живот, дышите равномерно. Согните ноги в коленях, но не напрягайте. Руками возьмитесь за щиколотки ног. Внимание концентрируйте на области пупка. Отклонив голову назад, медленно выгибайтесь дугой (помогайте руками). Вдохните и задержите дыхание. Следите, чтобы пупок касался пола. В исходное положение возвращайтесь медленно, выдыхая воздух. Немного отдохните и повторите упражнение 8—10 раз.



Поза «Лук»

Эффективность упражнения усиливается, если в выгнутом положении, равномерно дыша, 2—4 раза сделать колебательное движение вперед и назад.

Результат упражнения. Это одно из эффективнейших упражнений против ожирения и для массажа живота. Способствует также улучшению деятельности щитовидной железы, укрепляет позвоночник, активизирует деятельность желез и нервных узлов. А все это предупреждает ожирение. Способствует также нормальной половой деятельности как мужчин, так и женщин. Таким упражнением удавалось даже вылечить начальную стадию импотенции.

Сначала, пока мышцы не приобретут достаточной эластичности, упражнение утомляет. Однако со временем оно исполняется легко и дает хорошие результаты.

Не рекомендуется людям с повышенным давлением крови.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ СТОЯ

ПОЗА «ПАЛЬМА»

Техника исполнения. Станьте прямо, руки опустите. Вдыхая через нос, поднимите руки вверх ладонями внутрь. Все мышцы в это время должны быть напряжены. Одновременно медленно приподнимайтесь на носках. Став на носки, продержитесь в этом положении несколько секунд, задержав дыхание. Выдыхая, медленно возвращайтесь в исходное положение.



Поза «Пальма»

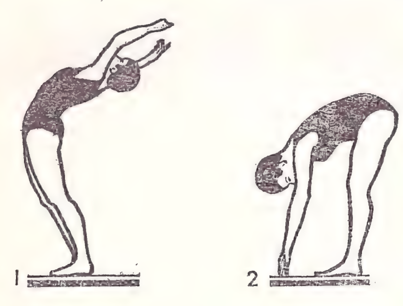
Результат упражнения. Потягивание, которое делается всем телом от пальцев ног до пальцев рук, очень полезно сказывается на весь организм, повышает тонус, благоприятствует лучшему кровообращению. Рекомендуется всем, независимо от возраста.

ПОЗА «ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА» I

Упражнение выполняется по утрам. Отсюда и название.

Техника исполнения.

Первый вариант. Станьте прямо, глубоко вдохните, поднимите руки вверх, задержите дыхание и, не отрывая пяток от пола, прогнитесь назад. Через несколько



Поза «Приветствие солнца» I

секунд выдыхайте воздух и возвращайтесь в исходное положение.

Упражнение повторите 6—7 раз.

Второй вариант. Начинайте так же, как и первый раз. Потом с верхнего крайнего положения, выдыхая, медленно наклоняйтесь вперед, пока пальцами рук не коснетесь пола. Пятки не отрывайте от пола, колени можно слегка согнуть, чтобы легче достать руками пол. В нижнем крайнем положении задержите дыхание, затем, вдыхая, медленно выпрямляйтесь. Постепенно, принимая крайнее нижнее положение, старайтесь увеличивать расстояние между руками и ногами.

Результат упражнения. Развивает упругость позвоночника, укрепляет мышцы тазобедренной системы. В первые дни выполняйте упражнение осторожно, так как мышцы еще не привыкли к перенапряжению и легко можно получить растяжение. Упражнение можно облегчить, если не доставать пальцами пол, а заложить руки за голову.

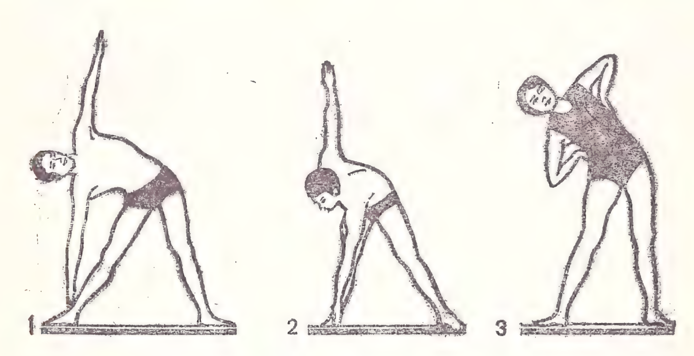
ПОЗА «ТРЕУГОЛЬНИК»

Техника исполнения.

Первый вариант. Поставьте ноги на ширину плеч, руки разведите в стороны, ладонями вниз. Глубоко вдыхая, поверните ладони вверх и задержите дыхание

на несколько секунд. Выдыхая, поверните ладони вниз и наклоняйте туловище влево настолько, чтобы пальцами рук достать до щиколотки. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте. Потом продолжайте упражнение, наклоняясь попеременно то вправо, то влево. Нагнувшись 3—6 раз в каждую сторону, примите исходное положение и после небольшой паузы повторите упражнение.

Второй вариант. Исходное положение такое же, как и в предыдущем варианте, только наклон следует делать вперед. Правой рукой доставайте пальцы левой ноги, левой рукой — правой ноги.



Поза «Треугольник»

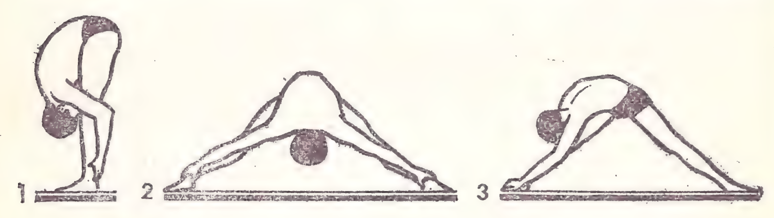
Третий вариант. Поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на бедра так, чтобы пальцы были повернуты назад. Глубоко вдохните и задержите на 10—20 секунд дыхание. Наклоняясь медленно влево, правую руку, не меняя положения пальцев, продвигайте вверх как можно ближе к подмышке. Наклоняясь, медленно выдыхайте и снова задержите дыхание. Вдыхая, возвращайтесь в исходное положение. Потом так же наклоняйтесь в другую сторону, упражнение повторите несколько раз.

Результат упражнения. Развивает упругость тела, повышает давление в области брюшины, что улучшает пищеварение, укрепляет позвоночник, нервную систему и боковые мышцы. Особенно полезно людям с узкими плечами и слабыми мышцами спины. Люди умственного труда могут выполнять его несколько раз в день.

ПОЗА «АИСТ»

Техника исполнения.

П е р ы й в а р и а н т. Станьте прямо, сделайте глубокий вдох. Энергично наклонитесь вперед и выдохните. Возьмитесь руками за ноги выше пят. Лбом стремитесь прижаться к коленям. В таком положении оставайтесь



Поза «Аист»

10—15 секунд, после чего, выпрямляясь, вдыхайте. Повторите упражнение 5—6 раз.

В т о р о й в а р и а н т. Ноги поставьте шире плеч. Вдыхая, разведите руки в стороны ладонями вверх, задержите дыхание. Выдыхая, наклонитесь вперед и возьмитесь руками за щиколотки ног. Если можете, коснитесь головой пола. В этом положении оставайтесь 10—15 секунд. Выпрямляясь, вдыхайте. Упражнение повторите 5—6 раз.

Т р е т и й в а р и а н т. Исходное положение такое же, как и во втором варианте. Далее наклоняйтесь сначала вправо, затем влево и беритесь обеими руками то за одну, то за другую ногу, прижимая лоб к колену.

Результат упражнения. Отличное упражнение для мышц живота и органов брюшины. Способствует приливу крови в мозг. Рекомендуется ежедневно людям в возрасте выше тридцати. Предупреждает, в частности, появление жира на животе и бедрах.

ПОЗА «СИДЕНИЕ НА СТУЛЕ»

Техника исполнения. Станьте прямо. Вытяните руки перед собой на уровне плеч, глубоко вдохните и на несколько секунд задержите дыхание. Потом, медленно сгибая колени, приседайте (спину держите прямо!), пока ноги выше колен не примут горизонтальное положение по отношению к полу. Оставайтесь в таком положении 10—15 секунд (не выдыхайте). Возвращаясь в исходное

положение, выдохните. После двух глубоких вдохов и выдохов упражнение повторите. Проделайте упражнение 7—8 раз.



Поза «Сидение на стуле»

Результат упражнения. Укрепляет мышцы ног, особенно бедер. Способствует воспитанию у человека силы воли.

ПОЗА «ДЕРЖАНИЕ ВЕТКИ»

Техника исполнения. Станьте прямо. Насколько можете, поверните внутрь (в середину) ступню левой ноги. Отводя колено в сторону, поднимите ногу как можно выше и упритесь ступней в бедро правой ноги. Сначала можно



Поза «Держание ветки»

помогать руками. Затем положите руки на затылок или на бедра. Стойте так сколько сможете (до двух минут). Дышите спокойно. Выполняйте упражнение, чередуя ноги.

Результат упражнения. Прежде всего развивает чувство равновесия, исправляет осанку, дает отдых нервной системе. Особенно полезно пожилым людям, которые не могут уже выполнять более сложные упражнения, а также тем, кто работает сидя.

ПОЗА «ВЕСЫ»

Техника исполнения. Станьте прямо, глубоко вдохните, разведите руки в стороны, поднимите на уровне плеч, перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Отводя назад правую ногу, наклоняйтесь вперед до горизонтального положения корпуса. Следите, чтобы руки и ноги были прямыми. Оставайтесь в этом положении 10—15 секунд. Сосредоточьте внимание на равновесии.

Медленно возвращаясь в исходное положение, поднимите в первую очередь туловище. Медленно выдыхайте. Чередуя ноги, повторяйте упражнение 5—6 раз на каждой ноге.

Результат упражнения. Развивает чувство равновесия, укрепляет тазобедренные и спинные мышцы. Улучшает кровообращение. Рекомендуется людям среднего возраста.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

ПОЗА «ЖАБА»

Техника исполнения.

Первый вариант. Медленно опуститесь на колени. Ноги вместе, ступни кверху. Стремитесь держать спину прямо и садитесь на пятки. Руки держите на коленях. Дышите равномерно. Концентрируйте внимание на положении поясницы и верхней части позвоночника, который должен быть прямым. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Повторите упражнение 6—8 раз.





Поза «Жаба»

Второй вариант. Упражнение делайте так же, как и в первом варианте, только сидя на пятках, при помощи рук разведите колени как можно дальше в стороны.

Результат упражнения. Прежде всего укрепляет мышцы ног. Полезно для людей, которые выполняют работу стоя, так как делает разминку застывшим в одном положении мышцам.

ПОЗА «КОРОВА»

Техника исполнения. Станьте на колени. Соедините их вместе, а ступни разведите в стороны так, чтобы ногти больших пальцев касались пола. Становясь на колени, спину держите прямо, дышите глубоко и равномерно. Концентрируйте внимание на том, что происходит в позвоночной части и на ногах от бедер до пальцев ног. Потом поднимите правую руку вверх, левую оттяните назад. Обе руки медленно согните в локтях и соедините за спиной. Дышите глубоко и равномерно. Продолжайте упражнение медленно в течение 2—5 минут, меняя за спиной положение рук.

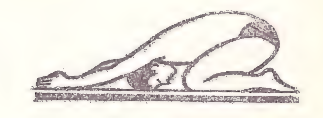


Поза «Корова»

Результат упражнения. Развивает мышечную систему ног, приучает держать позвоночник прямо, устраняет сутулость, расширяет грудную клетку, увеличивает подвижность межреберных мышц. Кроме того, оказывает тонизирующее влияние на организм.

ПОЗА «ПОЛУЧЕРЕПАХА»

Техника исполнения. Станьте на колени, соедините их вместе, пятки держите кверху. Присядьте на пятки, спину держите прямо. Руки положите на бедра. Глубоко вдыхая, поднимите руки вверх. Соедините ладони, скрестив большие пальцы рук. Прогнитесь в таком положении немного



Поза «Получерепаха»

назад и на несколько секунд задержите дыхание. Потом, выдыхая, медленно, без напряжения нагнитесь вперед. Лбом коснитесь пола и оставайтесь в таком положении сколько сможете (до двух минут). Концентрируйте внимание на том, что происходит с мышцами всего тела.

Результат упражнения. Успокаивающе действует на организм. Снимает головные боли, а также ревматические боли в пояснице, способствует пищеварению. Упражнение особенно полезно людям, которые занимаются умственным трудом.

ПОЗА «ЗАЯЦ»

Техника исполнения. Станьте на колени, соедините ноги. Спину держите прямо. Глубоко вдохните, разведите руки в стороны, задержите дыхание на 10—15 секунд, после чего, медленно выдыхая, наклоняйтесь вперед, пока



Поза «Заяц»

не коснетесь лбом коленей. Руки в это время отводите назад. Возьмитесь с внутренней стороны за щиколотки или выше. Продержитесь с помощью рук в этом положении 10—15 секунд. Концентрируйте внимание на позвоночнике. Выпрямляясь, вдыхайте. Повторяйте упражнение в течение двух минут.

Результат упражнения. Мышцы спины и живота становятся более эластичными. Хороший массаж для мышц брюшины. Выпрямляет деформированный позвоночник, способствует более интенсивному приливу крови в мозг, тонизирует нервную систему. Особенно полезно упражнение людям умственного труда, а также лицам среднего возраста, которые начинают полнеть.

ПОЗА «ПОЛУВЕРБЛЮД»

Техника исполнения. Станьте на колени, слегка разведите их в стороны. Руки отведите назад. Глубоко вдохните, задержите дыхание и, насколько сможете, прогнитесь назад, взявшись руками за пятки. Задержав дыхание, оставайтесь в этом положении без особого напряжения как

можно дольше. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте. Упражнение повторите 3—5 раз с небольшими паузами.



Поза «Полуверблюд»

Результат упражнения. Развивает гибкость тела, тренирует всю мышечную систему.

ПОЗА «ВЕРБЛЮД»

Техника исполнения. Начинающим советуем воздержаться от исполнения этого упражнения, так как оно требует большой гибкости тела.

Упражнение начинается так же, как и предыдущее, затем руки (с положения назад) опускайте к ногам. Прогибайтесь назад до тех пор, пока головой не коснетесь пальцев ног. Руками возьмитесь за колени, задержите на несколько секунд дыхание и медленно выпрямляйтесь. Сядьте на пятки и, наклоняясь слегка вперед, выдохните. Возьмите голову руками и концентрируйте внимание на том, что происходит в организме. Повторите упражнение 2—3 раза.

Более интенсивный вариант этой позы: голову положите на ступни, а руками возьмитесь за кончики пальцев ног или за пятки.

Результат упражнения. Укрепляет мышцы спины, плеч, шеи, груди, живота. Предупреждает опущение кишечника. Рекомендуется тем, кто хочет сохранить хорошую фигуру или избавиться от лишнего жира.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ СИДЯ

ЛЕГКАЯ ПОЗА СИДЯ

Собственно — это поза сидения «по-турецки», в большинстве случаев основа для выполнения других упражнений сидя. В этой позе хорошо отдыхать.

Техника исполнения. После 3—4 глубоких вдохов и выдохов поставьте ноги накрест и медленно, стараясь дер-



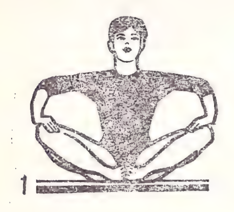
Легкая поза сидя

жать спину прямо, садитесь на пол. Руки положите на колени, старайтесь держать колени как можно ближе к полу.

ПОЗА «СИДЕНИЕ НА ТРОНЕ»

Техника исполнения.

Первый вариант. Сядьте в легкую позу так, чтобы пятки соединились. Придвиньте ступни с помощью рук как можно ближе к телу. Руки положите на колени (пальцы вместе, повернуты к середине). Не сдвигая с места соединенные ступни, прижимайте колени к полу. Конечная цель этого упражнения — достать коленями пол.





Поза «Сидение на троне»

Второй вариант. В позе «сидение на троне» возьмитесь обеими руками за ноги, немного выше щиколоток. Выпрямите спину до полной натяжки рук. Медленно выдыхая, насколько сможете, наклоняйтесь вперед. Хорошо будет, если коснетесь лбом пальцев ног. В этом положении немного задержите дыхание и, выпрямляясь, вдыхайте. Выпрямившись, опять задержите дыхание на 10—20 секунд. Упражнение повторите 5—10 раз.

Результат упражнения. Способствует развитию тазобедренных мышц, полезно для деятельности вегетативной нервной системы. Тонизирует работу сердца и легких. В определенной степени выпрямляет позвоночник. Упражнение весьма полезно женщинам.

ПОЗА «ЛОТОС»

Техника исполнения. Сделайте 3—4 глубоких вдоха и выдоха, потом примите позу «сидение по-турецки» и при помощи рук положите левую ступню на правую ногу и наоборот так, чтобы пятки были как можно ближе к животу. Это упражнение более эффективно, если колени касаются пола. Спину держите прямо. Ладони положите на колени пальцами в стороны от себя, а локти, насколько



Поза «Лотос»

можно, выставьте вперед. Дышите глубоко и равномерно. Чередуйте ноги в верхнем положении.

Результат упражнения. Выпрямляет деформированный позвоночник, создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов, дает отдых сердцу. Развивает голеностопные, коленные и тазобедренные суставы. По утверждению некоторых специалистов, это упражнение предупреждает и снимает ревматические боли, способствует воспитанию и укреплению силы воли, улучшает самочувствие, освежает. Поскольку это упражнение является исходным для многих других упражнений йога, им необходимо овладеть всем, кто желает серьезно заниматься этими упражнениями.

ПОЗА «НИЗКИЙ ПОКЛОН»

Классическое исполнение этой позы начинается с позы «лотос» и наклона вперед. Однако эту позу можно исполнять принимая за исходные и другие позы: сидя или даже стоя на коленях.

Техника исполнения. Сядьте в позу «лотос», спину держите прямо, руки отведите назад и возьмитесь за спиной за запястья. Дышите равномерно, глубоко, концентрируйте внимание на мышцах. После глубокого вдоха, задержите дыхание на 5—10 секунд. Далее нагибайтесь вперед и одновременно выдыхайте. Более совершенным будет исполнение этого упражнения, если таз не отрывается от

пола, а лоб касается его. После полного выдоха, оставаясь в этом же положении, снова задержите дыхание на 3—5 секунд. В это время все внимание концентрируйте на мышцах брюшины. Наклон вперед и возвращение в позу «лотос» повторите 5—15 раз.

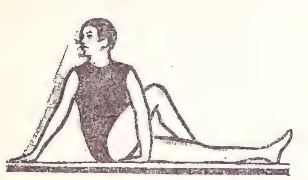


Поза «Низкий поклон»

Результат упражнения. Развивает и укрепляет мышцы живота, предупреждает ожирение. Способствует выпрямлению позвоночника, исправляет осанку. Укрепляет и активизирует всю мышечную систему. Особенно полезно упражнение тем, кто выполняет работу сидя и мало находится в движении. Рекомендуется людям любого возраста.

ВЫВОРОТЫ

Техника исполнения. Сядьте, вытяните ноги, спину держите прямо. Ладони положите на пол. Подтяните правую ступню, сгибая ногу в колене, до уровня левого колена. Подняв над левым коленом, поставьте ступню на пол. Левую руку перенесите над правым коленом и упритесь ла-



Вывороты

донью в пол, поворачивая одновременно туловище, насколько можно, вправо. А голову поверните в крайнее противоположное положение. Оставайтесь в таком положении от 20 секунд до 2—3 минут. Потом поменяйте ноги и повернитесь в другую сторону.

Результат упражнения. Под влиянием поворота дыхательные мышцы напрягаются и воздух не может свободно выходить из легких, в результате чего в них повышается давление и замедляется прилив крови к сердцу. Поэтому резерв крови, который находится в организме, также вводится в обращение. Кровяное давление сначала повышается, затем медленно приходит в норму. Поэтому нужно,

чтобы промежуток между вдохом и выдохом был как можно большим. Перенапрягаться не следует, достигайте совершенства постепенно.

Упражнение предупреждает ожирение, отложение солей в шейном позвонке, способствует лучшему пищеварению.

ПОЗА «ЛОБ—КОЛЕНО»

Техника исполнения. Сядьте на пол. Соединив ноги вместе, вытяните их. Спину держите прямо, руки поднимите над головой, ладонями внутрь. Нагнитесь вперед, насколько позволяет гибкость таза. Колени старайтесь не сгибать. Руками возьмитесь за большие пальцы ног, ступни или щиколотки. Руки согните в локтях и коснитесь ими пола. Лоб все время прижимайте к коленям. Выпрямляясь — вдыхайте; нагибаясь — выдыхайте. В каждом крайнем положении на 5—10 секунд задержите дыхание.



Поза «Лоб—колено»

Результат упражнения. Развивает мышечную систему всего тела. Весьма полезно людям с негибким тазом и тем, кому тяжело двигаться. Благотворно влияет на деятельность нервной системы и пищеварение. Предупреждает и лечит запоры, в чем и состоит его основное значение. По утверждению отдельных специалистов, это упражнение предупреждает заболевание геморроем, увеличивает прилив крови к половым органам и мочевому пузырю. Упражнение рекомендуется делать всем, независимо от возраста.

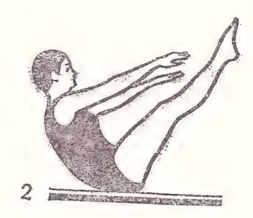
БАЛАНСИРОВАНИЕ СИДЯ

Техника исполнения.

П е р в ы й в а р и а н т. Сядьте, ноги соедините вместе, протяните вперед. Спину держите прямо. Ладонями упритесь в пол рядом с бедрами и откиньтесь назад, упершись на локти. Ладони от пола не отрывайте. Поднимите обе ноги под углом 45° к полу. Потом разведите ноги в стороны, согните в коленях, ступни соедините и опустите как можно ниже. Концентрируйте внимание на мышцах брюшины.

Второй вариант. Сядьте в исходное положение, глубоко вдохните, потом поднимите обе ноги, руки вытяните перед собой и, задержав дыхание, продержитесь в этом положении 10—15 секунд. Опуская ноги, медленно выдохните и опять задержите дыхание. Упражнение повторите 6—10 раз.





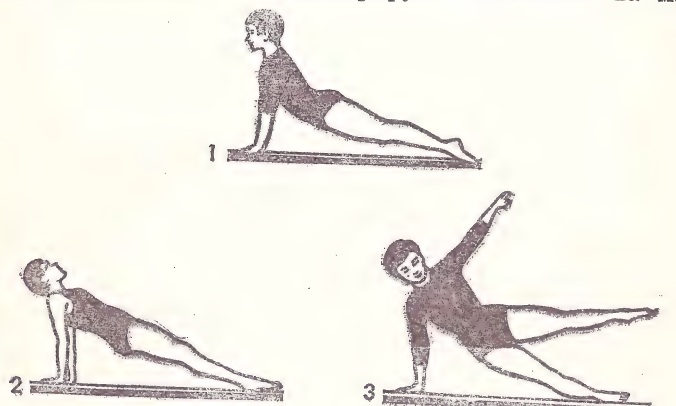
Балансирование сидя

Результат упражнения. Укрепляет в первую очередь мышцы живота, увеличивает приток крови к органам, расположенным в области брюшины. Ускоряет кровообращение, способствует пищеварению.

ПОЗА «ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА» II

Техника исполнения.

Первый вариант. Присядьте, упритесь руками в пол на уровне плеч. Пальцы рук держите прямо перед собой. Глубоко вдохните, потом медленно (ступни на вытяжку) отводите назад правую, затем левую ногу. Туловище держите прямо, пальцами ног упритесь в пол. Дышите равномерно и концентрируйте внимание на мыш-



Поза «Приветствие солнца» II

цах. Скоро убедитесь, насколько это упражнение активизирует мышечную систему. Уже после первого раза вы заметите, какие мышцы у вас наиболее утомляются и потом обратите на них больше внимания. Продолжительность упражнения — 2—3 минуты.

Второй вариант. Выполняется наоборот — спиной к полу, лицом кверху. Туловище так же держите прямо.

Третий вариант исполняется лежа на боку (по очереди — то на левом, то на правом). Одной рукой упритесь в пол, другую поднимите вверх, одновременно поднимайте и ногу, которая находится сверху. Меняйте положение и повторяйте упражнение. Этот вариант более тяжелый, чем два первых, поэтому проделывайте сначала третий, а потом первые.

Результат упражнения. Первый вариант укрепляет в основном мышцы брюшины, второй — мышцы спины, третий — мышцы плеч, бедер и ребер.

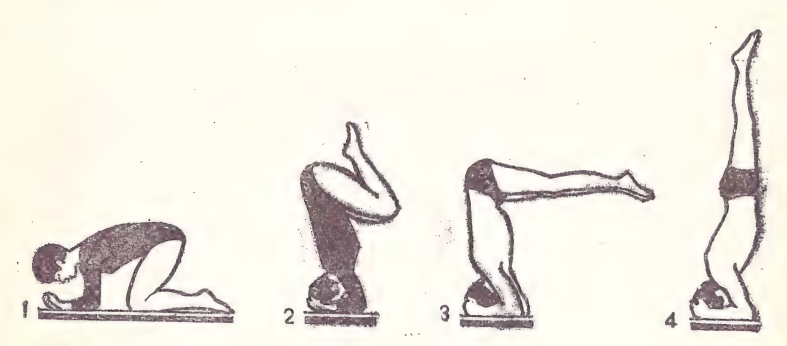
СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

Очень важное упражнение для тех, кто увлекается гимнастикой йога. Это не силовое упражнение. Его исполняют для тренировки равновесия.

Техника исполнения. Станьте на колени. Положите руки на пол и левую ладонь на правую. Нагнитесь слегка вперед так, чтобы опереться на локти, разведенные на ширину плеч. Расслабьте плечи и голову положите на ладони так, чтобы верхняя часть лба касалась пола. Дышите глубоко. Выпрямляя колени, медленно подсовывайте колени к голове. Когда спина станет в вертикальное положение, большая часть веса тела будет приходиться на руки и голову.

Следите, чтобы шея не напрягалась. Если это положение удобно для вас и устойчиво, продолжайте упражнение дальше. Подтяните колени к груди, поднимите одну, затем другую ногу в положение «вприсядку наоборот» (то есть вниз головой) и уравновесьте тело. Положение спины в это время уже не вертикальное, а слегка отклоненное назад. Если почувствуете, что можете упасть назад, опустите ноги на пол. Продолжайте упражнение только тогда, когда уже научитесь стоять на голове с поднятыми согнутыми в коленях ногами. Конечная фаза упражнения после этого будет уже легкой. Однако не спешите. Соедините ноги вместе и, напрягаясь в ступнях,

медленно поднимите их вверх. В это время концентрируйте внимание на бедрах. Когда стойка выполняется правильно, вся тяжесть падает на руки и голову. Равномерно дышите носом.

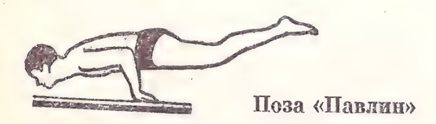


Стойка на голове

Результат упражнения. Увеличивает приток крови в мозг, эффективно улучшает деятельность нервной системы. Развивает чувство равновесия.

ПОЗА «ПАВЛИНА»

Техника исполнения. С положения на коленях сядьте на пятки, наклонитесь вперед, положите руки перед собой на ширину плеч, пальцами назад. Согните руки в локтях и прижмите их к животу. Наклоните туловище сильно



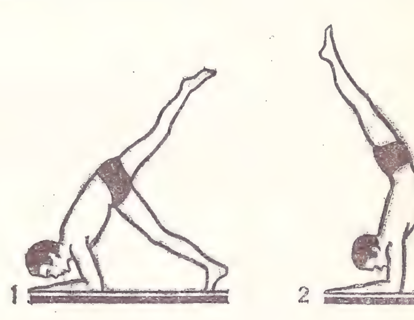
Поза «Павлин»

вперед. Неплохо, если коснетесь лбом пола. Ноги соедините вместе и протяните назад, затем поднимайте по очереди то голову, то ноги. Делайте это медленно, выдерживая равновесие. Повторите упражнение 3—6 раз с небольшими паузами для отдыха.

Результат упражнения. Успокаивает нервную систему. Давление локтей на брюшину способствует улучшению деятельности органов, расположенных в этой области. Упражнение особенно полезно людям, которые занимаются умственным трудом.

ПОЗА «ТИГР»

Техника исполнения. Станьте на колени, положите руки на пол, ладонями вниз, и упритесь на локти. Поднимайте туловище и вытягивайте назад правую ногу. Попробуйте поднять ее выше уровня головы. Потом левую ногу поднимите до уровня правой, соедините их вместе и старайтесь удержать равновесие, поднимая голову как мож-



Поза «Тигр»

но выше. Силу, с которой вы будете поднимать ноги, трудно рассчитать и можно опрокинуться через голову. Поэтому первое время упражнение выполняйте возле стены. Овладев позой, выполняйте ее 3—4 раза, стоя вниз головой 10—20 секунд.

Результат упражнения. Укрепляет мышцы плеч, спины и живота. Развивает чувство равновесия и подвижность. Освежает утомленную нервную систему.

ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА

Одно из важнейших упражнений, которое выполняется утром, до завтрака.

Техника исполнения. Станьте прямо, ноги слегка расставьте в стороны. Глубоко вдохните, задержите дыхание на 3—5 секунд и резко выдохните воздух, сопровождая выдох громким «ха». В это время слегка наклонитесь вперед, упритесь ладонями в бедра. Снова задержите дыхание на 1—2 секунды и в это время втяните насколько сможете живот. Следите, чтобы мышцы живота не были напряжены. Задержите дыхание, чтобы воздух не попадал в легкие, и расширяйте грудь, как во время глубокого вдоха. В этом положении также задержите дыхание на

несколько секунд. Потом отпустите живот и снова втяните его. Упражнение повторите 2—3 раза.

Втягивание живота можно выполнять стоя, сидя и даже стоя на коленях.



Втягивание живота

Результат упражнения. Прекрасный массаж легких и брюшины. Упражнение важно выполнять в профилактических целях, поскольку оно предупреждает запоры. Втягивание живота способствует также лучшему кровообращению, предупреждает ожирение. Гипертоникам не рекомендуется.

ДЫХАНИЕ

Дыхание во время упражнений является чуть ли не основным фактором. Могут возразить, что ведь каждый человек дышит. Верно. Однако правильно ли дышит? По утверждению некоторых специалистов, человек дышит, не задумываясь. К тому же в большинстве случаев вдыхает нечистый и несвежий воздух. Современный человек иногда часами просиживает в накуренной комнате за рабочим столом. Подорванное в результате неправильного образа жизни здоровье стремятся восстановить, глотая лекарства. Вот почему советуем, хотя бы несколько раз в день подышать сознательно и правильно. Выполняйте дыхательные упражнения на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Правила дыхания и дыхательные упражнения составляют целый раздел упражнений йога. Предлагаем только несколько основных.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Выполняется лежа (с вытянутыми или согнутыми в коленях ногами), сидя или стоя. Начинать лучше всего лежа. После тренировки в течение нескольких недель можно переходить к брюшному дыханию в других позах.

Брюшное дыхание начинают с выдоха. В это время диафрагму ослабьте, а брюшные мышцы напрягите. В результате стенки живота сожмутся, стиснут брюшину. Из груди будет вытеснен почти весь воздух. Этот первый грудной выдох (только первый!) делайте, стараясь как бы приблизить ребра друг к другу (в гармошку), нажимая на них плечами и ключицами. Выдохнув, сделайте небольшую паузу и вдыхайте, при этом следите, чтобы в верхнюю и среднюю часть груди воздух не поступал, а заполнил только брюшную полость. При брюшном дыхании следите за этим все время. Грудная клетка не принимает участия в этом дыхании.

Вдыхая, сожмите диафрагму и расслабьте брюшные мышцы. Живот «надуется». Важно, чтобы во время вдоха воздух свободно проникал в нижнюю часть легких.

После вдоха задержите дыхание и потом начинайте очередной выдох. Только животом! Первую неделю полностью выдыхайте воздух через рот. Потом — только через нос. Пока не научитесь правильно выполнять брюшное дыхание, кладите на живот мешочек с песком. Упражнение выполняйте 4—5 раз утром, в обед и вечером. Во время брюшного дыхания нужно набрать в нижнюю часть легких как можно больше чистого свежего воздуха. Такое дыхание нормализирует работу всех органов человека. Кроме того, предупреждает ожирение живота и ликвидирует запоры лучше, чем любые таблетки.

СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ

Это переходное дыхание от брюшного к верхнему. В нем принимают участие ребра, поэтому его еще иногда называют реберным дыханием. Это упражнение также можно выполнять лежа, сидя и стоя.

Среднее дыхание тоже начинается с полного выдоха. Потом дыхание задержите. Следите, чтобы выдох проходил с минимальным участием брюшных и плечевых мышц. Вдыхайте, концентрируя внимание на реберных мышцах. Вдохнув, опять задержите дыхание и выдохни-

те. Дышите равномерно, дыхание задерживайте как можно дольше, но не перенапрягайтесь.

Упражнение полезно влияет на деятельность многих органов человека, исправляет сутулость и плоскогрудость.

ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ

В этом дыхании принимают участие ключицы, поэтому его еще называют ключичным дыханием.

Техника исполнения почти такая же, как при среднем дыхании. Однако при верхнем дыхании старайтесь как можно ниже опустить плечи и ключицы. Дышать следует всегда равномерно.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГА

Это упражнение объединяет брюшное, среднее и верхнее дыхание. Называют его полным еще потому, что оно максимально нагружает все органы дыхания и оказывает наибольшее влияние на организм. Более целесообразно выполнять его сначала лежа (2—3 недели), затем сидя и, наконец, стоя.

Начальный выдох ничем не отличается от приведенных выше, если их объединить все вместе. После полного выдоха задержите дыхание и начинайте полный равномерный вдох. Вдыхайте оптимальное количество воздуха. Вдыхать максимальное количество воздуха, то есть перегружать легкие ни в коем случае не следует.

Конечно, невозможно установить какую-то норму вдоха или выдоха. Каждый, кто выполняет упражнения йога, должен сам установить оптимальность количества воздуха, которое он вдыхает и выдыхает.

Следует иметь в виду, что все упражнения нужно выполнять систематически, последовательно увеличивая нагрузку.

ВЕНГЕРСКИЕ СМЕШИНКИ

Хорошие люди не могут жить без улыбки. Как бы человек ни торопился, он всегда с большим удовольствием послушает смешную историю, хороший анекдот. Вот и шагает остроумный анекдот от человека к человеку, переходит государственные границы, языковые барьеры, улучшая настроение людей. А искренний смех, как и любая искренность, роднит людей.

Чтобы улучшить ваше настроение, мы предлагаем вам юмор ваших соседей — венгерский народный юмор. Он, по нашему мнению, расширит не только ваше представление о характере венгров, но и расскажет нечто интересное об этом сильном своей любовью к жизни народа.

Смейтесь на здоровье! Хорошего вам настроения!

СМЕКАЛИСТЫЙ

— Сколько тебе лет, Пиштике?
— Семь.
— Неужели! В прошлом году тебе было только три.
— В прошлом три, в этом четыре, всего семь!

РОДСТВЕННИКИ

Жена: Лучше было бы мне выйти замуж за черта.

Муж: Это невозможно. Ведь брак между близкими родственниками запрещается.

СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ

Мать: Чтобы ты была дома не позже десяти вечера!

Дочь: Завтра или послезавтра?

РАЗГОВОРЧИВЫЙ

В полночь в аптеку стучится мужчина. Аптекарь спрашивает:

— Что вам нужно?

Мужчина спокойно отвечает:
— Ничего. Просто хочется с кем-нибудь поговорить.

ГОРДОСТЬ

— Устрою дочке такую свадьбу, что и за сто лет не рассчитаюсь с долгами.

ПРОГНОЗ

Врач: У вас ревматизм.
Пациент: Что же мне теперь делать?
Врач: Помогайте метеорологам прогнозировать погоду.

БЕРЕЖЛИВАЯ

— Представь себе,— обращается супруга к мужу,— я три раза проехала на красный светофор и ни разу не уплатила штраф. На сэкономленные деньги купила себе три шляпки.

УДОВОЛЬСТВИЕ

— Прошлое лето мы с супругой прекрасно провели отпуск.
— Где же вы были?
— Супруга на курорте, а я дома.

НАХОДЧИВЫЙ

На уроке арифметики учитель написал на доске — 4:4 и спрашивает у Яношика, сколько это будет?
Яношик отвечает:
— Ничья.

ЛЮБОПЫТНЫЙ

— Зачем тебе ворона? Что ты будешь делать с ней? — спрашивает дедушка у Мики.
— Я читал, что ворона живет триста лет. Мне интересно узнать, правда ли это?

ВСЕ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ

Жена заявила в милицию, что ее муж уже три дня не приходит домой.

— Есть ли у вашего мужа какая-нибудь особая примета? — спросил дежурный милиционер.
— Нет. Еще нет,— ответила супруга.— Но будет, когда возвратится домой.

ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЙ

— Как ты мог подарить своей супруге такой дорогой сервиз?
— Мой замысел удался. С тех пор супруга даже близко не подпускает меня к мытью посуды.

ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Супруга: С дочерью не все в порядке. Все время вяжет ползунки и детские сорочечки.
Муж: А по-моему, все в порядке. Пусть себе вяжет, по крайней мере меньше будет болтаться с мальчишками.

ЮБИЛЕЙ

— Завтра отмечаю свой консервный юбилей!
— Консервный? Такого я еще не слыхал.
— Завтра исполняется год со дня моей женитьбы и год я каждый день питаюсь консервами.

СКРОМНОСТЬ

— Мамочка, Пишта меня так любит, что исполняет все мои желания.
— Глупенькая! Ты очень скромна, мало просишь.

ЩЕДРЫЙ

— Сколько тебе дал мужчина, которого ты спас в озере? Во сколько он оценил свою жизнь?
— Он дал мне пять форинтов...
— А ты ему что сказал?
— Ничего. Дал сдачу три форинта.

РАЗДЕЛЕНИЕ ТРУДА

Пиштике навестил в больнице больную маму.
— Как вы там справляетесь вдвоем с папой?
— Все хорошо. Мы распределили труд. Он моет посуду, а я подметаю осколки.

ПОХВАЛА

Супруги собирают в лесу грибы. Жена нашла большой белый гриб и спрашивает мужа:

— Это съедобный гриб?

— Пока съедобный. Но, если ты дома приготовишь из него блюдо, он станет несъедобным,— ответил муж.

ПОДАРОК

— Если я не ошибаюсь, завтра у твоего мужа день рождения. Какой подарок ты ему приготовила?

— Ума не приложу, что ему купить. У него уже все есть, что мне нужно.

ЗНАНИЕ

Учитель: Янош, тебе необходимо лучше учиться. Ведь знание никогда никто у тебя не отберет.

Ученик: Незнание тем более.

СКРОМНЫЙ СОСЕД

— Янош, впусти меня на час с супругой в свою квартиру.

— Зачем?

— Не хочу, чтобы наши соседи узнали о нашей ссоре.

ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ

Судья: Когда начались неприятности между вами и вашей супругой?

Муж: Двадцатого мая тысяча девятьсот восемьдесят восьмого года.

Судья: Откуда такая точность?

Муж: В этот день был зарегистрирован наш брак.

ПОМОЩЬ

Мать обращается к четырнадцатилетней дочери:

— Давай поговорим о сексуальных проблемах.

— Давай,— отвечает дочь.— Если смогу, помогу.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

Молодой муж спрашивает супругу:

— Какие штаны мне одеть, те, которые неглаженные или те, которые без пуговиц?

ХРАБРЫЙ

— Я сегодня стукнул кулаком по столу шефа.

— Ну и что же он тебе сказал?

— Ничего. Его не было в кабинете.

ОШИБСЯ

— Почему совещание продолжалось сегодня так долго?

— Шеф случайно зачитал и второй экземпляр доклада.

СОВЕРШЕНСТВО

— Прошу, вот ваш новый зубной протез. Он настолько совершенный, что будет болеть, как настоящие зубы.

ТРУДОЛЮБИВЫЙ

— Где работаешь, Янош?

— Нигде. Дома содержу семью.

— На какие деньги?

— На зарплату супруги.

СКРОМНОЕ ЖЕЛАНИЕ

— Дайте, пожалуйста, два билета на теплоход вокруг Европы, для меня и супруги.

— Какие билеты желаете, в разных каютах?

— Если можно, то на разных теплоходах.

РЕЦЕПТ

Муж прибежал ночью к семейному врачу:

— Доктор, у супруги отняло язык, что делать?

— Придите домой в третьем часу после полуночи,— посоветовал доктор.

УСПОКОИЛ

— Янош, когда же ты, наконец, вернешь мне долг, я хотел бы спокойно спать.

— В таком случае лучше будет, если я не скажу тебе, когда.

ЛОГИКА

— Когда уже, наконец разведетесь с Ирмой?

— Никак не можем разделить между собой троих детей. Ждем, пока родится четвертый.

ОСТРОУМНО

— Что такое декольте?

— Это большой вырез на блузке с помощью которого молодая женщина может приобрести мужа, а старая — простуду.

ОБЪЯСНИЛ

— Папа, почему у льва такая большая голова?

— Чтобы не смог пролезть между решетками.

НА ТВОЕ УСМОТРЕНИЕ

— Ужас, что вытворяет этот пешеход! Он уже давно бежит перед нашей машиной,— сказала жена, сидящая за рулем.

— Поступай, как знаешь,— отвечает муж, сидящий рядом,— но я на всякий случай съехал бы с тротуара.

СЧАСТЬЕ

— Ты очень изменился,— говорит супруга мужу,— еще пять лет тому назад ты был бесконечно счастлив, если мог побыть всего несколько минут в день со мной...

— Но, дорогая, я совсем не изменился,— ответил муж,— ведь я и теперь счастлив, если побуду с тобой всего несколько минут в день...

ВЫКРУТИЛСЯ

— Клюет?

— Вчера на этом месте я выловил сорок щук.

— А знаете ли вы, кто я такой?

— Нет.

— Я инспектор рыбнадзора.

— А вы знаете, кто я?

— Нет.

— Я первый лгун в районе.

ТЕРПЕНИЕ

— Вы уже четыре часа наблюдаете, как я ловлю рыбу. Почему бы вам самому не попробовать половить?

— У меня для этого не хватило бы терпения.

СЕКРЕТ

— Сколько вчера выловил щук?

— Три. А ты?

— Меньше.

— Две?

— Меньше.

— Одну?

— Еще меньше.

ПРАВДИВЫЙ

— И опять ничего не поймал? — спрашивает жена мужа, возвратившегося с рыбалки.

— Ничего. Сегодня даже известные лгуны ничего не поймали.

ДЛИННОРУКИЙ

— Почему-то у вас рыба всегда длиннее моей?

— У меня руки длиннее.

НЕУВЯЗКА

— Сколько рыб ты поймал в субботу, Янош?

— Шесть.

— Я так и знала, что продавец рыбного магазина нечестный человек. Он сказал, чтобы я заплатила за восемь рыб.

ДОРОЖЕ

Аптекарь догнал на улице мужчину:
— Извините. Вы просили аспирин, а я ошибочно дал вам цианистый калий...
— Ну и что же?
— Он дороже на три форинта.

УТЕШЕНИЕ

— Дядя, руки у меня уже здоровые?
— Да, сынок! Сможешь играть даже на рояле.
— Чудесно! До сих пор я не умел играть на рояле.

УБЕДИЛАСЬ

По телефону возбужденный женский голос спрашивает:
— Кто на проводе?
— Горисполком.
— Кто-о-о-о?
— Горисполком.
— Это точно?
— Точно.
— Вы говорите правду?
— Кто вам нужен, наконец, скажите!
— Собственно, никто. Я нашла в кармане мужа этот телефон.

ДОВЕРЧИВАЯ

Молодая женщина, рыдая, прибежала к матери:
— Что случилось?
— Меня побил супруг.
— Твой супруг? Но он же вчера уехал в командировку!
— Я тоже так думала.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

— Я женился. Надоело мне отдавать в стирку белье, питаться в столовой и носить незаштопанные носки.
— Интересно?! Я именно по этой причине развелся.

ПОХВАЛИЛСЯ

— Папа! Я способен на такое, что ты не можешь сделать!
— А что же это такое, сынок?
— Я способен еще расти.

ХИТРЫЙ

Мальчик: Тетя, дайте, пожалуйста, два форинта, хочу пойти к родителям.
Женщина: — Не плачь, мальчик. Вот тебе два форинта. А где же твои родители?
— В кино.

ОТКАЗАЛСЯ ДОБРОВОЛЬНО

Ученик в конце учебного года принес домой табель с плохими оценками. Протягивает его отцу и говорит:
— Знаешь, папа, почему-то мне уже не хочется ехать в туристскую поездку... Зачем?.. И велосипед, который ты обещал купить мне, ни к чему...

УГАДАЛИ

Учитель на уроке физики рассказывал о магните. В конце урока спросил:
— Ну, как называется то, что начинается на «М» и поднимает различные грузы?
— Мама! — ответили хором ученики.

НЕ УДАСТСЯ

Четырехлетний Лоци шалит. Мама пригрозила, что обменяет на хорошего мальчика.
— Это тебе не удастся!
— Почему?
— Кто ж тебе отдаст хорошего за плохого?

УДИВИЛСЯ

— Папа, чернило дорого стоит?
— Нет, сынок.
— Почему же мама так сердится, что я вылил его на ковер?

НУ И УЧИТЕЛЬ!

— Мама, наверное, наш учитель никогда не видел лошадь.
— Почему?
— Сегодня на уроке я нарисовал лошадь. Он подошел ко мне, посмотрел на рисунок и спросил: «Что это такое?»

УСЛУГА ЗА УСЛУГУ

— Сынок,— отвечает отец на просьбу сына сделать вместо него уроки.— Я с большим удовольствием выполню твою просьбу, если ты напишешь вместо меня мой доклад.

СТРАШНОЕ НАКАЗАНИЕ

Мать угрожает дочке:
— Если будешь непослушная, удлиню тебе юбку на сантиметр!

НЕГОДЯЙ

— Дорогая Юлишка,— обратилась хозяйка квартиры к квартирантке,— что-то ваш брат давненько не приходил к вам.
— Этот негодяй уже нашел себе другую сестру.

НЕЛЕГКО УГАДАТЬ

— Мама, как узнать, правильно ли я выбрала себе мужа?
— Если плохого — заметишь сразу, если хорошего — труднее.

АННОТАЦИЯ ПОМОГЛА

Муж в кресле читает книгу и постоянно возвращается к аннотации. Жена спросила:
— Почему ты все время заглядываешь в аннотацию?
— В ней написано, что это интересная, увлекательная, содержательная книга. Иначе уже давно бросил бы ее читать.

ЗНАТОКИ

Художник-абстракционист Бордоши женился. Через несколько месяцев подруга спросила его жену:
— Ну, как вы живете?
— Хорошо,— ответила она,— супруг рисует, я готовлю обед, затем садимся и отгадываем, что он нарисовал и что я сварила.

ВЕСКАЯ ПРИЧИНА

Адвокат: — Почему вы решили развестись?
Женщина: — Как только я сажусь ему на колени, он тотчас начинает диктовать служебное письмо.

КАК ДОМА

В гостях мужчина спрашивает хозяйку:
— Разрешите закурить?
— Чувствуйте себя, как дома!
Мужчина тяжело вздохнул и положил сигарету обратно в карман.

НЕСЧАСТЬЕ

— Слыхал, Пишта, какое несчастье постигло Фери?!
— Нет, а что случилось?
— Сбежал с моей супругой!
— О, действительно, несчастный!..

ЛОГИКА

Солдат жалуется старшине, что его сосед мешает ему спать, часто среди ночи поет: «О, приди, приди ко мне, Марика».
— Разве вы Марика?
— Нет.
— Тогда успокойтесь, не идите к нему и все...

ТОЧНОСТЬ

Ковач спрашивает известного метеоролога, можно ли верить в его прогнозы.
— Абсолютно. Возможно единственное расхождение, прогнозированная погода не совпадает по времени.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

— Янош, объясни мне доходчиво, что такое ответственность?

— Доходчиво, говоришь? Представь себе, что брюки на тебе держатся всего на двух пуговицах. Вдруг одна отрывается. А это значит, что вся ответственность лежит на той одной, которая осталась.

ПОДАГРА

— У меня ревматизм.

— Ревматизм? Разве это болезнь?! Вот подагра, это страшно.— У меня подагра.

— Не говорите глупости. Ревматизм страшная болезнь. Иногда как кольнет в колено, то все кости трещат, потом крутонет еще раз и шейные позвонки перекашивает, еще раз крутонет и, кажется, голова разлетается на части. Вот это и есть ревматизм.

— А подагра это то, когда еще раз крутонет.

СПЕШКА

Крестьянин в сберкассе:

— Хотел бы купить облигации. Когда будет тираж?

— Через две недели.

— Это поздно. Мне уже сейчас нужны деньги.

НЕПРИЯЗНЬ

— Знаешь, Андраш, я терпеть не могу этого Пишту.

— Я тоже.

— А ты сколько ему должен?

ВОЛШЕБНИК

— Вором называется человек, который присваивает чужие вещи,— объясняет учитель.— Ферко, ты почему не слушаешь?

— Я слушаю.

— В таком случае, скажи, если я возьму из твоего кармана сто форинтов, кем я буду?

— Волшебником...

ПРАВДИВЫЙ

— Извини, Янош, в этом месяце не смогу тебе возвратить долг.

— Ты это уже говорил и в прошлом месяце.

— Разве я сказал неправду?

НЕ ПОВЕЗЛО

— С обеими женами мне не повезло в браке.

— Почему?

— Первая ушла от меня, а вторая никак не хочет уходить.

СМЕЛЫЕ

— Детки, будьте хорошими, я заболел. Даже пальцем не могу шевельнуть.

— Слышишь, Андраш! Давай теперь скажем папе, что мы разбили окно.

ГРАМОТЕЙ

— Скажи, Андраш, как будет множественное число от слова солдат?

— Армия...

НАКАЗАНИЕ

— Мама, мы в школе учимся готовить блюда.

— И вы сами съедаете то, что готовите?

— Вынуждены съедать... в наказание.

У КОГО БОЛЬШЕ

— Много ли снега на вашем садовом участке?

— Много, но у соседа больше.

— Почему?

— Потому, что у него больший участок.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

— Янош, объясни мне доходчиво, что такое ответственность?

— Доходчиво, говоришь? Представь себе, что брюки на тебе держатся всего на двух пуговицах. Вдруг одна отрывается. А это значит, что вся ответственность лежит на той одной, которая осталась.

ПОДАГРА

— У меня ревматизм.

— Ревматизм? Разве это болезнь?! Вот подагра, это страшно.— У меня подагра.

— Не говорите глупости. Ревматизм страшная болезнь. Иногда как кольнет в колено, то все кости трещат, потом крутонет еще раз и шейные позвонки перекашивает, еще раз крутонет и, кажется, голова разлетается на части. Вот это и есть ревматизм.

— А подагра это то, когда еще раз крутонет.

СПЕШКА

Крестьянин в сберкассе:

— Хотел бы купить облигации. Когда будет тираж?

— Через две недели.

— Это поздно. Мне уже сейчас нужны деньги.

НЕПРИЯЗНЬ

— Знаешь, Андраш, я терпеть не могу этого Пишту.

— Я тоже.

— А ты сколько ему должен?

ВОЛШЕБНИК

— Вором называется человек, который присваивает чужие вещи,— объясняет учитель.— Ферко, ты почему не слушаешь?

— Я слушаю.

— В таком случае, скажи, если я возьму из твоего кармана сто форинтов, кем я буду?

— Волшебником...

ПРАВДИВЫЙ

— Извини, Янош, в этом месяце не смогу тебе возвратить долг.

— Ты это уже говорил и в прошлом месяце.

— Разве я сказал неправду?

НЕ ПОВЕЗЛО

— С обеими женами мне не повезло в браке.

— Почему?

— Первая ушла от меня, а вторая никак не хочет уходить.

СМЕЛЫЕ

— Детки, будьте хорошими, я заболел. Даже пальцем не могу шевельнуть.

— Слышишь, Андраш! Давай теперь скажем папе, что мы разбили окно.

ГРАМОТЕЙ

— Скажи, Андраш, как будет множественное число от слова солдат?

— Армия...

НАКАЗАНИЕ

— Мама, мы в школе учимся готовить блюда.

— И вы сами съедаете то, что готовите?

— Вынуждены съедать... в наказание.

У КОГО БОЛЬШЕ

— Много ли снега на вашем садовом участке?

— Много, но у соседа больше.

— Почему?

— Потому, что у него больший участок.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 3
Квартира и домашний уют 5
Бытовые советы 12
Из венгерской кухни 29
Немного о правилах поведения 328
Одевайтесь модно, со вкусом! 338
Коротко о косметике 344
Упражнения йога 351
Венгерские смешинки 379

Издание для досуга

ДОМАШНЯЯ ВСЕЗНАЙКА

Составитель — *Бибиков Константин Антонович*

Редакторы *Е. А. Новичкова, Л. И. Середа*
Худож. редактор *В. А. Томашевский*
Техн. редактор *М. Р. Черкашина*
Корректор *Л. В. Вароди*

ИБ 2337

Сдано в набор 11.01.90. Подписано в печать 17.04.90. Формат 84×108 1/32. Бумага тип. № 2. Обыкновенная новая гарнитура. Высок. печать. Усл.-печ. л. 20,58. Усл. кр.-отт. 20,98. Уч.-изд. л. 19,35. Тираж 400 000 экз. (2-й завод 150 001—250 000 экз.). Заказ № 0—36. Цена 1 р. 50 к.
Издательство «Карпаты»,
294000, Ужгород, пл. Советская, 3.
Киевская книжная фабрика.
252054, Киев, ул. Воровского, 24.


1р. 50 к.
КАРПАТИ

ДОМАШНЯЯ ВСЕЗНАЙКА





ДОМАШНЯЯ





ВСЕЗНАЙКА



